

目指すは、さらりと楽しく読める自治体広報誌

3

令和 7 年
No.167

Special feature / 01

special な取組、それが「健康チェック」です。
全国でも類を見ない、垂水市だけの

健康 チェック で した。

私たちに必要なのは、
やっぱり

自分たちだけでは
気付かないことを知れる
良いきっかけづくりに！

参加満足度

844 人中
797 人が満足
94.4%



40 歳以上から対象です。

健康チェック参加者のデータから見えてきた
3 つの効果と、4 つの健康状況を解説します。



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！



◎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。
 ◎切り取りの際は、ケガにご注意ください。

広報たるみず目次

**TARUMIZU
CONTENTS**

鹿児島県垂水市
 2025 年（令和 7 年）
 3 月 1 日発行 / No.167

◎今月の表紙

今月号の特集の 1 つを全面に押し出すデザインとして、キーワードで構成してみました。皆様の目を惹けたなら幸いです。



Special

- P 8 特集 01 / 元気プロジェクト【健康チェック】報告
 私たちに必要なのは、やっぱり「健康チェック」でした。
- P 14 コラム / 今村総合病院×垂水市 ImaTaru vol.9
- P 16 特集 02 / テレワークで利用できる
 子連れオフィスが開所しました。
- P 24 GIGA スクール通信 vol.36 特別版
 特集 03 / 垂水らしい GIGA スクール構想

Regular

- P 3 ポストカード
- P 5 シネマ・シネマ
- P 6 NEWS
- P 20 新刊との出愛
- P 21 子育て連絡帳
- P 22 絶妙景観
- P 30 たるみず歴史・文化散歩
- P 31 食改キッチン
- P 32 地域おこし協力隊レポ
- P 34 まちの話題 たるトピ
- P 36 Tarumizu Important Information
- P 40 お便り
- P 42 プレゼント
- P 43 うぶ声・おくやみ

1 階市長席

月に 1 回、本庁舎正面玄関フロアで、市長が市民の皆様からのご意見などを伺っております。

3 月 4 日（火） / 13 : 00 ~ 14 : 00 ※日程変更等する場合がございます。

市長コラム

**こちら
市長室**

市長の動きは
 WEBからご覧
 いただけます。



早いもので、本年度も残り 1 か月となりました。毎年 2 月中旬から 3 月にかけては、新年度の「施政方針」を検討・表明する時期となります。「施政方針」とは、1 年間の市政運営の基本方針や予算案、具体的な施策についてまとめたものです。令和 7 年度施政方針につきましては、議会開会に先駆けて 2 月 12 日に「施政方針記者会見」を開催し、6 社の報道機関にお越しいただきました。また、2 月 14 日には、「垂水市議会令和 7 年第 1 回定例会」が開会され、施政方針について説明を行ったところでございます。令和 7 年度施政方針の概要につきましては、「元気な垂水市の実現」を市政運営の基本理念とし、3 つのまちづくりの目標として、「笑顔があふれるま

ち」「安心なまち」「潤いのあるまち」を掲げております。また、まちづくりの推進については、デジタル技術等を積極的に活用することを掲げております。議会において、丁寧に説明し、予算成立に向けて、しっかり取り組んでまいります。詳しい内容につきましては、議会議決後、広報たるみず 4 月号で掲載を予定しておりますので、もうしばらくお待ちいただきたいと思います。最後になりますが、3 月 3 日には、本市自主文化事業として、青山学院大学の「原晋監督講演会」を開催いたします。「なぜ青学大は駅伝強豪校へと成長したのか」を講演いただきますので、多くの皆様のお申込みをお待ちしております。

▼原晋監督講演会の詳細へ





刺激ある毎日
あなたに！
感動の幕が今あがる！



from
鹿児島ミッテ 10

上映内容は、変更になる場合が
ございます。最新
情報は QR からご
確認ください。



公開日 3月7日 金



ウィキッド ふたりの魔女

公開日 3月7日 金



映画ドラえもん
のび太の絵世界物語

公開日 3月7日 金



顔だけじゃ
好きになりません

公開日 3月14日 金



お嬢と番犬くん

公開日 3月20日 木



映画『少年と犬』

公開日 3月20日 木



白雪姫

公開日 3月28日 金



BETTER MAN
／ベター・マン

公開日 3月28日 金



ミッキー 17

鹿児島ミッテ 10

① 通常料金

◎一般（18歳～64歳）2,000円

◎小人（3歳～17歳）1,000円

② 各種割引料金

学生証・証明書の提示が必要。

◎高校生 1,000円

◎大学・専門学生 1,500円

◎65歳以上 ※ 1,300円

◎ペア50割 二人で2,800円

◎障がい手帳をお持ちの方

1,000円

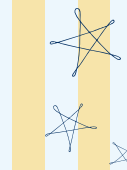
◎レイトショー 1,500円

※ 20時以降上映

※ 2024年10月1日から、シニア割引料金の対象年齢が『60歳以上の方』から『65歳以上の方』に変更されました。

今月のポストカード裏面／

みんなで魅力発信
POST CARD



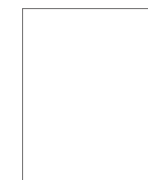
POST CARD

□□□□□□□□



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。

◎切り取りの際は、ケガにご注意ください。

歓送迎会プラン

写真はイメージです

◆前菜
・垂水産薩摩揚げ
・垂水ヒメ甘エビ唐揚げ
・北陸産オクラ大根おろし

◆お造り
・垂水産カンパチ
・ブリ大將
・垂水産カンパチ炙り
・ブリ大將炙り
・ナミクダヒゲエビ

◆焼物
・カマの塩焼

◆一人鍋(ちゃんこ)
・美湯豚
・肉団子
・お豆腐
・お揚げ
・季節野菜

◆揚げ物
・美湯豚ヒレカツ
・エビフライ

◆蒸し物
・ビーナツ豆腐

◆煮物
・ブリのアラ炊き

◆ご飯と留め碗
・カンパチ巻寿司
・アラ汁

◆デザート
・ケンファーム
・焼いもジェラート

【11品】

垂水おもてなし会席の
(一例)

**歓送迎会に
ピッタリなコース**

おもてなし会席 + 飲み放題 (2時間) ⇨ 5,000円 (税込 5,500円)
前菜3種・お造り・焼物・一人鍋(名物ちゃんこ鍋)・揚げ物など 8品

**接待や大事な
行事等にピッタリ**

垂水おもてなし会席 + 飲み放題 (2時間) ⇨ 7,000円 (税込 7,700円)
前菜3種・お造り・焼物・一人鍋(名物ちゃんこ鍋)・揚げ物・デザートなど 11品

**サントリー生ビール
各種ドリンク
飲み放題!!
(2時間)**

お刺身付きオードブル
・カマ塩焼き・エビフライ・旨塩唐揚げ
・ブリ大將煮付け・垂水産カンパチ・ブリ大將
・ナミクダヒゲエビ・垂水産カンパチ炙り・ブリ大將炙り など

3～4 人前 5,000円～ (税込 5,400円)
5 人前以上 8,000円～ (税込 8,640円)

**垂水お造り
盛り合わせ**
・垂水産カンパチ・ブリ大將
・垂水産カンパチ炙り・ブリ大將炙り
・ナミクダヒゲエビ・カンパチ甘酢漬 など

3～4 人前 5,000円～ (税込 5,400円)

道の駅たるみずはまびら Farm to Table TARUMIZU **【貸切 45 名 最大 100 名様まで】**
垂水市浜平 2036 番地 6
TEL. 0994-32-1155

※団体送迎等はご相談ください。
※おもてなし会席等は週末混みあう場合がございますので早目のご予約を!!
※Farm to Table TARUMIZU (道の駅レストランは最大で 90 名様のご利用)

歓送迎会プラン ご予約承り中!!

歓送迎会プラン 飲み放題 (2時間) 4,800円 (税込) 進学・入学キャンペーン
(広報誌を見て)をお伝え下さい!

★料理内容…サラダ・各種肉盛り・石焼ビビンバ(全 8 品)
小学生・中学生ご飯無料(なくなり次第終了)、ソフトドリンク 1 杯サービス!!

**スポーツ少年団の懇親会や
卒団式等ご相談下さい!! 大衆焼肉 よし** 垂水市上町127番
TEL 0994-32-1715

短期アルバイト募集中

★垂水の豊かな食材を学びたい方
★短時間(2時間)でも可能!!
★観光やインバウンド、おもてなしをやりたい方

★美味しいまかない付き
★学生さん、将来飲食店をやりたい方
★短時間、フルタイム勤務も可能!!
★主婦の方大歓迎!! ★週 1～週 2 も大歓迎!!

株式会社 宮田商店 **★Farm to Table TARUMIZU** **★大衆焼肉 よし**

時給 **980円～1,250円** 時間 10:00～15:00の間
11:00～15:00の間
17:00～19:00

配達承ります

**スポーツ大会や
合宿のお弁当
スポーツ弁当
600円(税込)**

TEL. 0994-32-1155

※詳細は面談のうえ、優遇いたします。 TEL. 0994-32-1155【担当:浅井】

政策の現在地を知る Tarumizu Hot News

人気・実力を兼ね備えた名人会 第6回たるみず寄席を開催

社会教育課
文化スポーツ係
☎ 32-7551



▲三遊亭圓歌師匠



▲桂竹丸師匠

垂 水市文化会館自主文
化事業「第6回たるみ
ず寄席」を1月27日、垂水
市文化会館で開催しました。
これは、情操教育における
笑いの効果や伝統芸能に対
する興味関心を深めてもら
う目的で開催したものです。
当日は、桂竹丸師匠(鹿
屋市出身)・三遊亭圓歌師
匠(錦江町出身)をお招き
し、伝統的な話芸である落
語を披露していただき、約
400人の観客に「笑い」
と「元気」を届けました。
今後、文化芸術の振興
により幅広い世代が楽しみ
市民の皆様への一体感や連帯
感を育み地域の活性化に寄
与できるよう様々な文化事
業に取り組んでまいります。



▲記念植樹の様子



▲式典に花を添えてくれた新城神貫太鼓による歓迎セレモニーの様子

健全な森林を未来へつなごう 令和6年度おおすすめ植樹祭

農林課
林務耕地係
☎ 内線 200

令 和 6 年度おおすすめ植
樹祭を2月1日、高
峠つつじヶ丘公園で開催し
ました。
これは、森林・林業およ
び緑化に関する地域住民の
意識の向上を図るとともに、
美しい自然環境を次世代へ
と引き継ぐことを目的に大
隅流域森林・林業活性化セン
ター等が開催したものです。
当日は、大隅地域の林業
関係者や市民約600人が
参加し森林・林業功労者等
の表彰や河津桜等の記念植
樹、大野地区による昼食の
ふるまい等が行われました。
今後、適正な間伐の実
施等を通じて、健全で多様
な森林の育成や緑化の取組
を推進してまいります。

私たちに必要なのは、
やっぱり

健康 チェック でした。

自分たちだけでは
気付かないことを知れる
良いきっかけづくりに！

question.
1 今年度の健康
チェックの
参加人数は？

844人

昨年度から224人↑

平成29年から現在まで、延べ
5,118人の方にご参加いただい
ています。

年齢を重ねるにつれて、私たちの
身体は変化し、それに伴って健康に
関する様々な問題が出てくること
があります。

垂水市では、鹿児島大学医学部心
臓血管・高血圧内科学をはじめとす
る関係機関と協働で、平成29年度か
ら「健康長寿」に着目した取組の一
つとして、垂水市民の40歳以上の方
を対象に、たるみず元氣プロジェクト
「健康チェック」を行っています。
この取組は、血管、口腔、身体、
脳などの様々な検査を通じて、個人

の「健康さ」、「元氣さ」をチェッ
クし、自身の健康状態を把握するこ
とで、健康増進・健康長寿の延伸を
目的として行っています。

本特集では、同取組の検査結果を
踏まえて見えてきた健康状況や、同
取組の効果について紹介します。読
者の皆さまの「健康」、「元氣」に繋
がるきっかけになれば幸いです。

本取組を詳し
く知りたい方
はこちらへ



健康チェックの
スタッフの対応も
良かったです！



question.

2 参加者で一番
多かった年代は？

70代 男性115人
女性195人
計310人

年代別にみると70代の参加者が最も多
く、次いで60代、50代となっています。
40歳から94歳の方まで参加しています。

question.

3 実際に参加して
どう感じましたか？

大変良かった／良かった

満足度
94.4%

健康チェック終了後のアンケートでは、
「大変良かった」「まあまあ良かった」と
のご回答を多数いただいております、多くの
方に満足していただいております。

question.

4 「1番良かった」と
感じた検査は？

認知機能
調査 210人が選択

認知機能調査は、数字選びなど、ゲーム
感覚で行うテストで、記憶力、処理能力
等を測定し、脳の健康度を調べます。次
いで、口腔機能調査、心電図が人気でした。

← NEXT / 健康チェックの参加者に
見られる3つの効果

point

2

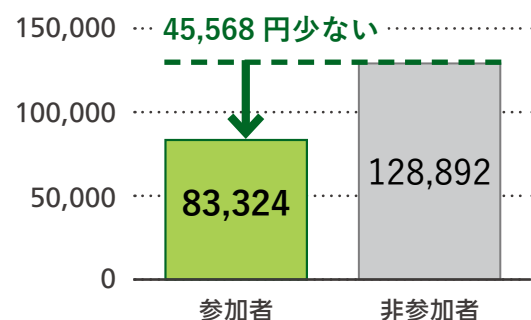


※介護サービスを受けた時にかかる費用で
公費と自己負担額を合わせた10割

1人あたり
年間の
介護給付費が
参加者の方が
45,568円
少ない。

【単位：円】

介護給付費（1人あたり・年間）



検証

参加者 1,865 人と、非参加者の中から、男女区分・年齢構成を同一にした条件の同人数を比較し、1人あたり（年間）介護給付費を算出し検証しました。

※R 6.4～R 6.9 までの給付費（10割）から1人あたり（年間）の介護給付費を算出し比較。

結果

参加者の方が1人あたり（年間）の介護給付費が45,568円少なくなっています。介護サービスが適正に提供されることで、40歳以上が負担する介護保険料の減額に繋がることが期待されます。

point

1



参加者の方が
介護認定率が
低く、認定を
受けた方も
要介護度が
軽度。

検証

参加者 1,865 人と、非参加者の中から、男女区分・年齢構成を同一にした条件で同人数を比較し、その中で令和元年度以降に新たに介護認定を受けた方の割合を検証しました。

※H 30以降、健康チェックを1回以上受診した群（n = 1,865）を基に、非受診群（無作為抽出×5回の平均値）と比較。

結果

参加者の方が介護認定を受けた割合が1.4%低く、その内訳も、要介護度が軽度となっています。要因の一つとしては、毎年、健康チェックに参加し、ご自身の健康度を理解することで、健康意識が高まり、生活機能の維持、介護予防につながっているものと考えられます。

健康チェックのデータから分かった!!
健康チェックの参加者に見られる
3つの効果

※この検証は、これまでのデータを用いた簡易的な分析です。

これまで健康チェックに参加した方と、年齢等を同一にした条件で非参加者から同じ人数を抽出し、7年間のデータをもとに「介護認定率」、「介護給付費」、「医療費」を比較したところ、参加者の方の介護認定率が低く、介護給付費、医療費においても低い結果となりました。

※公費等と自己負担額を合わせた10割

1人あたり
年間の
医療費が
参加者の方が
53,856円
少ない。

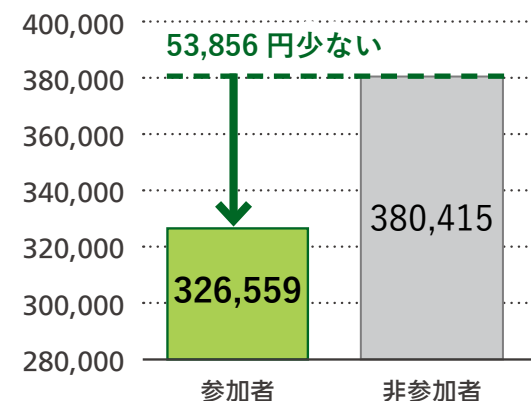
point

3



【単位：円】

医療費（1人あたり・年間）



検証

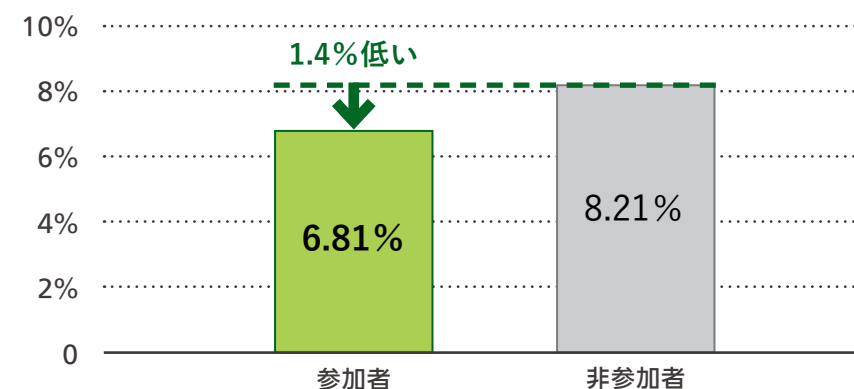
国民健康保険被保険者または後期高齢者医療被保険者の中の参加者 486 人と、非参加者で条件を同一にした方々を比較し、1人あたり（年間）の医療費を算出し検証しました。

※H 30以降健康チェックを3回以上受診した群（n = 486）を基に非受診群（無作為抽出×5回の平均値）のR 5.4～R 6.9の医療費（10割）から1人あたり（年間）の医療費を算出し比較。医療費においては、今後詳細な検証が必要。

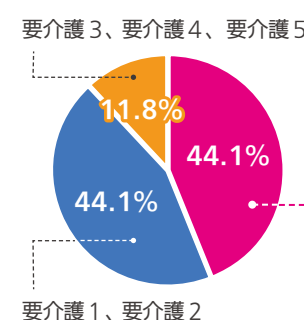
結果

参加者の方が1人あたり（年間）の医療費が53,856円少なくなっています。早期に適切な治療に繋がったことが要因の一つと考えられます。

介護認定率（対象数 1,865 人）

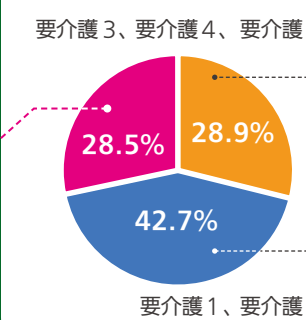


6.81%の内訳



要介護度が軽度の方
（要支援1、要支援2）

8.21%の内訳



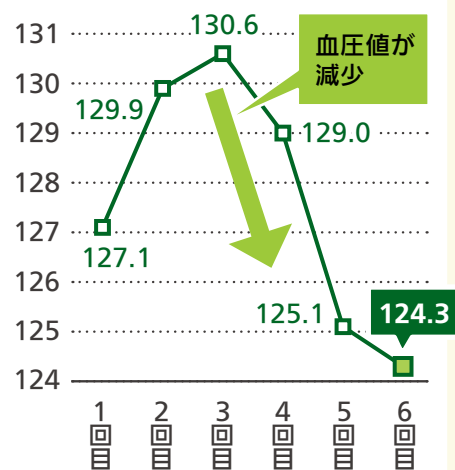
重症化高血圧 ZERO! 教室

健康チェック参加者のうち希望者に実施している「重症化高血圧 ZERO! 教室」では、家庭血圧計を1年間貸し出し、2か月に1回、測定結果の返却時に保健師、看護師、管理栄養士等の専門職を中心に生活状況の聴き取りも行っています。平成30年から令和6年までに、延べ2,343名の方が参加されています。家庭血圧を継続して測定することで、血圧値が減少する結果も出ています。

(令和3年度～令和4年度)

1年間の教室参加者の血圧値の推移

1回目から約1年後の6回目の血圧値の平均を比較したところ、1回目と比べ6回目の血圧値の方が減少しました。これは血圧値が改善したことを示しています。



本特集に関するお問い合わせ先

保健課 元気プロジェクト係
☎内線 567

【出典】R4 健康チェック結果より

食塩摂取量が多い



健康チェック後のフォロー

「重症化高血圧 ZERO! 教室」に参加し、家庭血圧測定を行う方に対し、無償でナトリウムとカリウムの比率が測定可能な「ナトカリ計」の貸出と結果表をお渡しします。

point 4. 老いは口から始まる！

口の機能が運動機能や認知機能に影響も。

口腔機能調査により、噛む・飲み込む力が弱くなる等、口の機能の低下から低栄養（偏った食事等）に繋がり、運動機能・認知機能に影響し、全身の状態にも影響することが分かってきました。
⇒よく噛む（歯のない人は義歯を使う）、話をする（発音と唇の運動）、しっかり飲み込むことが大切です。（唾液腺マッサージ、頸部の体操も効果的です。）

健康チェック後のフォロー

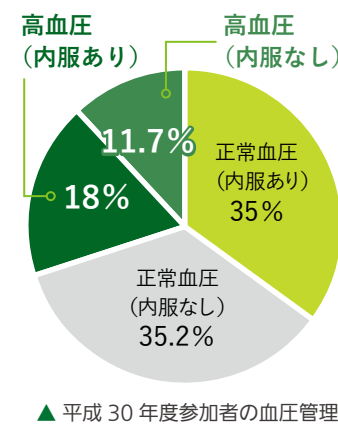
口腔機能調査では、虫歯や噛み合わせだけでなく、初期の口腔がんが見つかったケースもあります。鹿児島大学やかかりつけ医療機関におつなぎする場合があります。

【出典】R6 健康チェック報告会 奥井教授資料より

【出典】R6 健康チェック報告会 窪田准教授資料より

30%の方が高血圧！

薬を服用していても、血圧が高い状態が継続すると、将来心筋梗塞や脳梗塞発症につながる可能性があります。
⇒まずは、自身の血圧値を知ること！自宅での測定がおすすめです。



健康チェック後のフォロー

健康チェックを受けた方で、希望される方は無償で家庭血圧計の貸出と結果表が定期的に受け取れる「重症化高血圧 ZERO! 教室」に参加することができます。

point 2. 30%の方が認知機能に課題

65歳以上を対象とした認知機能調査において、約30%の方が認知機能低下の疑いがあるという結果になりました。全国的にも65歳以上の3人に1人が認知機能に関わる症状があるというデータが出ています。認知症ではなくても認知機能に影響する様々な病気もありますので、早めの受診が大切です。
⇒「あれ？」と思ったら、かかりつけ医療機関や専門の外来に早めにご相談下さい。早期発見、早期治療が大切です。

健康チェック後のフォロー

認知機能の低下が疑われる方について、早期受診を目的に、かかりつけ医療機関や専門の外来の紹介を行っています。

【出典】R6 健康チェック報告会 大石教授資料より

topic 02

課題 & フォロー

健康チェックのデータから分かった、 垂水市民に見られる 4つの健康状況

これまでの健康チェックのデータから見えてきた、垂水市民の健康状況について主なものを紹介します。また、健康チェックの結果を踏まえ、新たに生まれた事業についても紹介します。本市は今後も、市民の皆様の健康・元気に寄り添った取組を行っています。

認知機能に影響する病気も。早期発見が大切です。

1/11よりオープン致しました

広報誌を見られてご来店の方限定の特別価格にてお待ちしております。

特別価格

全メニュー

贅沢なひととき

日々の疲れを和らげる

ドライヘッドスパ

ドライヘッドスパ (アロマ足湯も含む)

通常価格 ¥2,000 (税込)

30分 …… 特別価格 ¥1,500 (税込)

ドライヘッドスパ + 全身オイルトリートメント

通常価格 ¥6,000 (税込)

90分 …… 特別価格 ¥4,000 (税込)

お時間メニュー、ご希望に合わせて対応を致します。

◎お友達をご紹介頂いた方 1,000円引き 3/31まで

◎ラインにお友達追加された方 500円引き 3/31まで

プライベートサロン OPEN 10時～20時 予約制

カーム 080-9107-6114

垂水市市木 248-1

垂水市内のご自宅へ出張も致します。

基礎コース

ドライヘッド基礎スクール生徒募集!!

学科5時間 実技3時間

1日で終了証書が取れます【受講料 55,000 円 (税込)】

アロマ足湯

Calmeの気持ち

WEB予約受付中

時給

1,000円～1,200円

土日祝は100円up

シフト制

昼 9:30～14:30

夜 17:00～21:00

パートアルバイト

募集中!!

・週1日～

・制服貸与

・食事付

・雇用保険

・社会保険

・厚生年金

OK!!

※学生さん可

有

詳しくはお尋ね下さい

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:木曜日 月曜日は昼のみ営業

財宝正社員

経験不問 未経験者歓迎

募集中!

職 種

製造 目視・検品 作業員

給与 216,000円～

交通費 5,500円～13,000円

通勤距離により変動

仕事内容

オートメーション化された清涼飲料水の工場内で、製造ラインの目視や検品等を中心に行って頂くお仕事です。丁寧に教育しますので、経験は問いません。安心してご応募ください。

勤務地

垂水市浜平城内588-1

基本シフト

7時45分～17時15分 (うち休憩90分)の8時間勤務

休 日

週休2日制

資格 高卒以上(学歴)・通勤に必要な原付免許又は普通自動車免許・経験不問 ※64歳以下の方(定年制のため)

待 遇

各種保険完備・ボーナス年2回・昇給年1回・特別手当 交通費支給・家族手当・決算手当支給実績あり 単身用社宅有り・自社商品割引・福利厚生施設割引 インフルエンザワクチン接種補助・クリスマスケーキ補助

電話 0994-41-1111

株式会社 財宝 鹿屋市新栄町35-7

問い合わせ時間 9:00～17:00 (月～土曜日)

多様な人材が活躍しています

えるぼし認定企業!

認定されています

経験不問・未経験者歓迎

財宝大型運転手

正社員募集!

給与 240,000円～

交通費 5,500円～13,000円 ※通勤距離により変動

仕事内容

自社製品や原料の搬送、引取り、その他リフト業務を含む作業です。主に県内を12トンのタンクローリー車やウイング車で運搬。シフトにより各方面(鹿児島市内・鹿屋・大口)のルートへ担当を振り分け、基本は固定ルート(50～200km)。試用期間終了後に、佐賀・宮崎・大分の取引先へ一泊二日で搬送業務を担当していただきます。(月0～5回程度) ※出張手当有

勤務地

垂水市錦江町1-137(輸送事業所)

基本シフト

①6時30分～16時15分 ②13時00分～22時00分 ③21時45分～6時45分

資格

大型自動車免許 必須 ※64歳以下の方(定年制のため)

待 遇

各種保険完備・ボーナス年2回・昇給年1回・交通費支給 家族手当・決算手当支給実績あり・作業着支給 単身用社宅有り・自社商品割引・福利厚生施設割引 インフルエンザワクチン接種補助・クリスマスケーキ補助

電話 0994-41-1111

株式会社 財宝 鹿屋市新栄町35-7

問い合わせ時間 9:00～17:00 (月～土曜日)

公益財団法人慈愛会と垂水市の包括連携協定のもと、今村総合病院の医師等の皆様にご協力いただき、市民の皆様の健康増進及び子育て支援啓発を目的に、4か月に1回、皆様にお伝えしたい情報をコラム掲載いたします。

問 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138

中高生のスポーツ障害予防について

スポーツ活動が盛んな中学生、高校生では体力と競技レベルが向上するため、スポーツによる怪我や障害が多くなります。今回はスポーツ活動に伴う様々な障害の中で、3つのポイントについて解説します。

①適切な体重について

スポーツ競技によっては、体重の増減がパフォーマンスに影響する競技があります。ラグビーや柔道、相撲など体重を増加させなければならない競技、一方で体重が増えることを避けなければならない競技もあります。双方ともに過多になると様々な問題が起こります。特に女子中高生での過大な体重減少は昨今、問題視されています。ダイエットによる体脂肪の減少は女性ホルモンのバランスが崩れ、無月経や生理不順が起こりやすくなります。これは、妊娠しにくい身体になる恐れや、疲労骨折が起こる可能性が高まります。周りの方に相談しながら自分の適切な体重を知り、決して無理なダイエットをしないように心がけてください。

②下肢の痛みについて

怪我を伴わない下肢の痛みのほとんどは過度な運動による筋肉疲労や、使い方の偏りによる筋肉のアンバランスが原因となります。問題となりやすい筋肉は大腿部(膝から上)の前と後ろ、下腿(膝から下)の後ろの筋肉が硬くなり問題が起こります。特に中学生では、骨が成長段階にあり成長軟骨と呼ばれる部位では自分の筋肉に牽引されて軟骨周辺の炎症が起こり、痛みが発生すると考えられています。痛みを感じたら、早い段階で病院受診し適切な理学療法を受けることをお勧めします。

③上肢の痛みについて

上肢の障害は主に野球、テニスなどの競技に多くみられます。特に投球動作における肘関節では前腕(肘から下)が上腕(肘から上)に対して外に反る動きが起こります。この時に前腕と上腕の骨が肘関節の中で衝突したり、内側の靱帯損傷が起こり、関節が異常な方向に動いたりします。衝突を何回も繰り返す事で成長軟骨が損傷し、悪化すると軟骨が剥がれ肘関節内に浮遊してしまうことがあります。この状態は痛みも伴いますが、肘関節の動きが制限されることもあります。違和感や痛みがある場合は早めに整形外科を受診してください。無理のない適切な運動量で日々の練習を行いましょう。

【最後に】

スポーツの語源はラテン語の「deportare」(デポルターレ)という単語です。

デポルターレとは、「離れる、運搬する」を意味しており「日常から離れ、気分転換し、元気を取り戻すこと」で、勉強など日々の生活から離れ、気晴らしや遊び、楽しみを意味する言葉です。

スポーツの本質は、人生を楽しく、健康的に過ごす為のもので、勝利を追及するだけではなく、自分ペースで身体を動かしその競技を楽しむことです。ご自分の身体を見つめ直し、健康な状態でスポーツを楽しんで頂ければと思います。

今村総合病院

リハビリテーション部・スポーツ整形外科リハセンター

やすひろ

白尾 泰宏

15 Tarumizu City Public Relations

2025 (令和7) 3月 - 広報たるみず

14

(1 子育て世代のテレワーカー育成事業とは？)

テレワーク・テレワーカーとは？

テレワークとは、子育て中の方などが、パソコン等を活用した、場所・時間にとらわれない柔軟な働き方であり、そのような働き方をする人を「テレワーカー」といいます。

事業内容

子育て世代が働くための環境整備の一環として2事業を展開しています。

① 子育て世代テレワーカー育成講座

テレワーカー育成のため、必要なスキルを取得することを目的に行う講座です。講座内でテレワーカーとしての仕事受注の方法等を学べます。

基本的に、個人個人でインターネットの各仕事受注サイトから求人に応募します。株式会社 LIFULL が運営する『LIFULL FaM』に登録して、仕事の受注を行うこともでき、現受講者も実際に利用しています。

【主な講義内容】

- ① 基礎講座／基礎的なパソコン操作等
- ② キャリアアップ講座／実務に近い講義
- ③ フォローアップ講座／働く考え方・悩みに答える

② 子連れオフィス

垂水市子育て支援センター▶



子育て世代テレワーカー育成講座の受講者がフリーランスとしてテレワークを行いながら、スキルの向上や子育ての悩みなども共有できるコミュニティの場として、月2回、子育て支援センター2階を『子連れオフィス』として開放しています。

【利用内容】 【開放日時】 月2回 / 10時～14時 【使用料】 無料

利用の流れ



専用チャットツールから連絡があった開放日に、子育て支援センターへ自身のパソコン等を持参。(出勤は自由)



お子さんと一緒の場合は『ファミサポ(ファミリー・サポート・センター事業)』を利用してお子さんを預けることができます。



2階でテレワークをしながら、保護者たちと、子育てや仕事に関する悩みについて相談をしながら楽しく就業。

◎『ファミサポ』を利用したお子さんのお預かりについて

ご利用にあたっては、子育て支援センターで事前に会員登録の手続きが必要です。お早めにご相談ください。なお、利用する場合は料金がかかります。詳しくは右のQRコードからご確認ください。

▶ 申し込みはこちら



特集
02

テレワークで利用できる

子連れオフィスが開所しました。

1



1・2 1月22日に行われた子育て世代テレワーカー育成講座中の様子 / 3 垂水市子連れオフィス開所式の出席者の皆さん / 4 式典中の様子

働きやすい環境づくり

本市では、人口減少や少子化の進行が深刻な状態であることから、「第2期垂水市まち・ひと・しごと創生総合戦略」において、子育てしやすい環境づくりを整備し、仕事と家庭の両立に向けた支援体制の推進を掲げています。また、子育てと仕事の両立の支援策として、国の「デジタル田園都市国家構想総合戦略」には「デジタル分野への就労支援、テレワークの促進など女性の多様な働き方の推進」が掲げられています。

そこで、本市では令和5年度から『子育て世代のテレワーカー育成事業』に取り組み、テレワーカーとしてのスキルを取得することを目的とした『子育て世代テレワーカー育成講座』を、株式会社LIFULLに業務委託をして実施しました。

また、同事業の一つとして、テレワーク環境が整備された『垂水市子連れオフィス』を、1月22日に垂水市子育て支援センター2階に開所しました。本特集では、同事業の解説や、関係者インタビューをお届けします。

6歳と2歳の母。
趣味は絵本を読む
こととお店巡り！

受講者

さおり
宮迫 沙織 さん
MIYASAKO SAORI

◀お子さんとの仲良し写真♡



テレワーカーとして自立して、
仕事ができるようになりたい。

Q1. なぜ子育て世代テレワーカー育成

A. 宮迫／子育て中に何かお仕事できないかなと漠然と思っていたところ、講座のチラシを見て申し込んでみようかなと思ったのがきっかけです。

Q2. 実際に本講座を受講してみて、

A. 宮迫／毎回講座の内容の濃さがとても刺激になります。講師の方々が親身に寄り添って教えてくださいるので、楽しく受講しています。受講前は、いつも皆さんと直近の話をしてから始まるのも楽しかったです。講座中に初めてリモートの仕事をした時の緊張感は普段味わえないものでした。振り込まれた報酬も嬉しかったです。

Q3. 今後テレワーカーとしての働き方

A. 宮迫／1人で孤独になりそうと思われるかもしれませんが、子連れオフィスだとメンバーもいるので、お話ししながら一緒にお仕事しましょう。

講座に参加しようと思いましたか？

A. 永田／もともと興味はあったものの、一人では踏み出せずにいましたが、育休中に講座の案内があり「これはチャンス」と思い参加しました！

どのように感じましたか？

A. 永田／テレワーカーとして踏み出せなかった一歩を、この講座を受講したことで少しずつ前に進むことができました。自信がない所や不明点にも親身にサポートしていただき、本当に感謝しています！子育て中のママたちと子どもの話をしたり、皆さんの今日のハッピーな出来事を聞くのが楽しかったです！

を考えている皆さんへ一言！

A. 永田／子育てと仕事の両立は大変ですが、テレワークなら自分のペースで働ける柔軟性があります。ぜひ興味がある方は受講してみてください！

受講者

みずほ
永田 瑞穂 さん
NAGATA MIZUHO

1歳と4歳の母。
趣味は釣りとかラオケ！

◀お子さんとの仲良し写真♡



現在はパートの仕事をしていますが、
将来的にはテレワーカーとして自立したい。

(3 企業に聞く！テレワークの魅力)

業務委託企業

株式会社 LIFULL
LIFULL FaM 事業部
事業部長

講師も務めています

まい
秋庭 麻衣 先生
AKIBA MAI

【経歴】

株式会社ネクスト(現株式会社LIFULL)に新卒で入社し、社内第1号となる産休・育休を取得。復職後、経営陣に自ら新たな子育て支援施策を提案し、社内制度を立案。時短勤務を続けながら人事部で新卒採用や人材育成を担当し、管理職としてメンバーのマネジメントを経験。現在同社LIFULL FaMの事業責任者として、どこにいても、どんな状況でも自分らしく働ける仕組みを開発・展開中。



7年前、待機児童が社会問題化しており、子育て中の方は、子どもを預けないと仕事ができないという状態でした。そこで、預けなくても仕事ができるように変えられないかなと思ったのがきっかけで、「キッズスペース付きオフィス(子連れオフィス)」を始めました。

テレワークを活用して、子育ての間に家で仕事ができると喜んでいただいています。働き方に悩んで、一度退職された方が「子育てしながら働けると聞いて来ました」と門を叩いてくださる方も多です。テレワークは、会社みたいに同僚がいるわけでもないのに、どうしても孤独になりがちになりますが、子連れオフィスがあることで、分らないことや、子育てに関するお話もできて、すごく楽しいというお声を聞いています。

テレワークで多い業務は、ウェブサイトの情報を入力する仕事で、SNSの運用もあります。垂水市の受講者の皆さんは、家業をやられている方が多く、SNSの運用等に活かしたい方がいたのが印象的でした。

まだまだ「テレワークって難しそう」「私にはできないんじゃないか」と思う方もいらっしゃいますが、今は誰もが始められる仕事です。受講者の皆さんも最初は自信がなかったりしましたが、講座後には自信がつき、今はお仕事デビューをすることができています。

我々も、一緒になって寄り添っていきますので、まずは講座を受けてみていただき、新しい働き方の一歩を踏み出していただければと思います。

4

子育て世代テレワーカー に興味がある方へ

来年度以降に本講座の2期生を募集予定です。決定次第、「広報たるみず」や垂水市公式ホームページ等で周知いたします。

本特集に関する
お問い合わせ先

企画政策課
政策推進係
☎内線 246

垂水市公式HP
はこちらから





子育て連絡帳

垂水市の子育て関連情報をご紹介します。



01. 子育て支援センター

子育て支援センター日記

1月22日、「水道のしくみ」についての講話があり、垂水市の水道水のおいしさの秘密や水道料金について親子で学びました。同センターでは様々な行事を実施していますので、お気軽にご利用ください。



● 垂水市子育て支援センター ☎ 0994-31-3052
10:00～16:00（土、日、祝日、年末年始を除く）

0歳から就学前のお子さんと保護者の応援センターです。一緒に遊んだり、考えたりできる、子育てのヒントや人との出会いがいっぱいある場所です。

3月行事予定

3/3	月	10:00 11:00	はびママ ひな祭り
3/6	木	11:00	ソーシャルワーカーのお話 「就学前に身につけておきたいこと」
3/7	金	11:00	わらべうた
3/10	月	11:00	ベビーマッサージ
3/14	金	14:00	わらべうた
3/17	月	10:00 11:00	おもちゃ病院 ベビーマッサージ
3/21	金	11:00	わらべうた
3/24	月	11:00	ベビーマッサージ
3/28	金	14:00	わらべうた
3/31	月	11:00	ベビーマッサージ
毎週	火	11:00	おはなしなあに？&プチリトミック

02. 乳幼児健康診査

乳幼児の病気の予防と、早期発見および健康の保持・増進を目的に実施しています。必ず受診してください。

3か月児健康診査

開催	3/26（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6年11月生

2歳6か月児歯科健康診査

開催	3/12（水） 垂水市文化会館
受付	午後1時00分～午後1時15分
対象者	令和4年8月～9月生

6～8か月児健康診査

開催	3/26（水） 垂水市文化会館
受付	午後1時00分～午後1時15分
対象者	令和6年8月生

5歳児健康診査

開催	3/19（水） 垂水市文化会館
受付	午後1時00分～午後1時15分
対象者	令和2年2月～3月生

1歳6か月児健康診査

開催	3/5（水） 垂水市文化会館
受付	午後1時00分～午後1時15分
対象者	令和5年7月～8月生

★健康診査の持参品

3か月児～8か月児	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～5歳児	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

● 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138・164

新刊とのお愛



📖 108歳の現役理容師おばあちゃんごきげん暮らしの知恵袋

著／箱石 シツイ
出版／宝島社

壮絶人生を乗り越えてきた秘訣は、いつも機嫌良く、考えすぎない。108歳の現役理容師・箱石シツイが、自身の生きてきた道のりとともに、生きるための心持ちを綴る。

📖 ライオンのくいにのネズミ

作／さかとく み雪
出版／中央公論新社

ライオンのくいに引越したネズミの家族。言葉も習慣も体の大きさも違う彼らは、お互いにわかりあうことができるのか？「国際理解教育」の教材としても読める一冊。

📖 誰でも10分でできるけん玉活用術 50選

著／向井 智哉
出版／日本橋出版

学校現場で馴染みやすいけん玉を使ったレクリエーションを提案。楽しく遊んで非認知能力を高める、けん玉活用術 50選を紹介する。動画閲覧のためのQRコード付き。

【3月の休館日】 1日（土）～3日（月）、10日（月）、17日（月）、24日（月）、31日（月） 垂水市立図書館 ☎ 32-7111
※ 蔵書点検につき休館します。

絶妙景観

Exquisite View

Second season

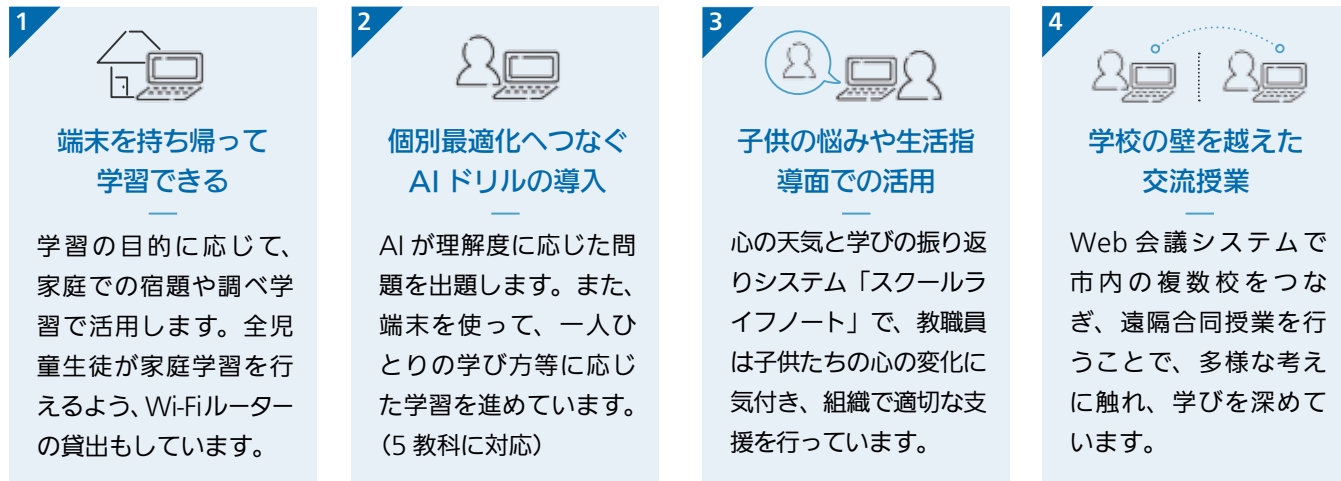
Mt. Sakurajima



◎場 所／垂水市役所屋上
◎撮影者／垂水市企画政策課秘書広報係
◎撮影日／令和7年2月6日（木）
◎絶妙景観写真ダウンロードは、
左記 QR コードより

1人1台タブレット端末と高速大容量の通信ネットワークを一体的に整備し、特別な支援を必要とする子供を含め、多様な子供たちを誰一人取り残すことなく、子供の資質・能力が、より確実に育成できる教育環境を実現し、これまでの教育方法とバランスよくミックスさせ、子供たちや教職員の力を最大限に引き出そうとするために、文部科学省から提示された構想です。

国の GIGA スクール構想を踏まえ、本市ではさらに「垂水らしさ（こだわり）」として下にある4つの特徴に力を入れています。機器の環境整備等やタブレット端末を活用した取組が質・量、共に県内トップクラスである「垂水らしい GIGA スクール構想」を推進しています。



力を入れた結果、様々な学習に取り組むことができます！

1 小・中学校の取組例

① 端末を使った個別最適な学び

- 一人ひとりの学び方を大切にする自由進度学習
- 学校と家庭を繋ぐ予習型反転学習



② Web 会議システムを使った協働的な学び

- 複式学級を有する学校の同学年同士の合同授業
- 垂水のまちづくりについて他校と意見交流



2 多様な学びの場の提供

- ICT ジュニアリーダー育成講座
- GIGA のまち垂水 ICT コンテスト
⇒詳細は 29 ページへ

3 教職員の指導力向上

- GIGA 研修会
- 情報教育担当者部会
- 夏季合同研修会

「主体的・対話的で深い学び」の実現



GIGAスクール通信 vol.36

特別版

垂水らしい GIGA スクール構想

本市の教育の今をご紹介します

デジタルを活用した
さらなる学習活動の
充実を目指して

国の GIGA スクール構想を踏まえ、これからの社会を生き抜く子供たちに必要な資質・能力を付けさせるため、本市では令和3年度から、コロナ禍のオンライン学習や、平常時の家庭学習等でも活用できる持ち帰り前提の端末環境整備と、授業や家庭学習での活用を視野に入れた「コンテンツ重視」のクラウドサービスの導入にこだわり、整備を進めてきました。その結果、これまで同通信記事で紹介したとおり、様々な ICT を活用した取組が学校で行われ、高く評価されています。

今回は年度末特別版として特集を組み、改めて、GIGA スクール構想についての解説や、学校・本市教育委員会の取組等をご紹介します。

また、本市の GIGA スクールアドバイザーである鹿児島国際大学の辻慎一郎准教授と坂元教育長が現在と未来の学校教育について対談した模様をお伝えします。

垂水市GIGAスクール 構想の今と未来を語る

Profile

鹿児島国際大学福祉社会学部
児童学科・准教授。鹿児島市
教育委員会教育部長、始良市
立帖佐中学校長を経て、令和
6年4月から現職。文部科
学省学校DX戦略アドバイ
ザーを務め、デジタル庁ジ
タル推進委員に就任。

鹿児島国際大学准教授
垂水市 GIGA
スクールアドバイザー

しん い ち ろ う
辻 慎一郎

垂水市教育委員会
教育長

ひ ろ と
坂元 裕人

Profile

鹿児島県総合教育センター教
職研修課長、鹿児島市立玉江
小学校長を経て、平成 29 年
4月から就任（現在3期目）。
「GIGAスクールのまち垂
水」を理念に掲げ、ICTを
活用した授業及び学校業務の
改善を推進し、全国の自治体
から注目を浴びている。

比較して論じるのは慎重になるべき
だと思っています。日本の先生方の指導
力は、以前から諸外国に評価されて
います。GIGAスクール構想によ
り、子供たちがタブレット端末を持
つことで、資質・能力の育成とあわ
せて、ネット依存や視力低下といっ
た問題に対する具体的な指導も可能
となりました。学校でのタブレット
端末はあくまでも文房具であり、ス
マートフォンとは異なります。

坂元 同感です。先生方は子供たち
に、タブレット端末は学びの文房具
であることを指導し、保護者の皆様
にもお伝えしています。タブレット
端末を使用する中で、一つひとつの
問題をクリアしていくことが大切で
あると考えています。本市が発行す
る「広報たるみず」に令和4年4月
号から連載している、「GIGAス
クール通信」第1号では、保護者の
皆様に「GIGAスクール構想の良
き理解者であってほしい」、「家庭で
タブレットに向かって熱心に取り組
む姿を見た時は、子供の学習を褒め
る」、「タブレット端末を使用する際
のルールやマナーを教える」、「子供

と一緒に学ぶ、良い時を過ごしてほ
しい」という4点についてお願いし
たところです。

辻 今言われた4点は、極めて重要
です。保護者がGIGAスクールの
良き理解者であり、子供がタブレッ
ト端末で熱心に学習していたら褒め、
意欲を高めて欲しいものです。私も
いろいろな自治体で、保護者の皆様
が集まるPTA講演会にお招きいた
だくのですが、その時に一番驚くのは、
「GIGAスクール構想」や「学
校DX」ということを、多くの保護
者が知らなかったり、目的を勘違い
されている方が多いことです。タブ
レット端末等についての極端なマイ
ナスのイメージや、家庭での声掛け
をされてなかったりですね。私が思
うに、今、学校に子供や孫がいる方
の割合が減ってきており、学校で行っ
ている良い取組が意外と皆様に伝
わっていないということがあります。
その点、垂水市は学校も努力されてい
るし、「GIGAスクール通信」での
周知や、いたるところにGIGA関連
の掲示がなされていたりですか、熱
心に取り組んでいる姿を見ました。



▲ 全国ICT教育首長協議会会長賞（第7回
日本ICT教育アワード）授賞式の様子

坂元 本市は、本年度「『交流』と『発
信』」『未来の垂水を語る』小中学
生からの提案」のテーマの下、郷土
愛や豊かな発想を育むICTの効果
的活用が高く評価され、「全国ICT
教育首長協議会会長賞」を受賞しま
した。また、ICTによる授業や学
校業務の改善を評価され、「教育DX
推進自治体表彰2024」も受賞し
たところです。子供たちもタブレッ
ト端末を使った学びに意欲的です。
4年間の積み上げが実を結び、嬉し
く思います。辻先生にはアドバイザー
として、本市の取組についてお話を
伺えればと思います。

全国レベルの 垂水GIGAスクール

未来志向の 教育環境への理解

坂元 私たちは、ICTのプラス面
に注目し、精力的に先進的な事業を
進めてきました。一方、健康面や心
理的・社会的な側面から、学校での
モバイル端末使用を制限する国も見
られますが、どう思われますか。

辻 これらの国は人口規模や教育制
度が日本と大きく異なりますので、

辻 受賞おめでとうございます。相
当数の自治体の中で、一昨年度に続
き2回目の表彰ということで、感銘
を受けています。垂水市はGIGA
を中心に据え、未来を見通した教育
行政が、他と比べて随分先を進んで
いるなと感じています。また、子供
たちが、ICT活用を笑顔で楽しん
でいるのが印象的です。国の教育振
興基本計画に「ウェルビーイングの
向上」（身体的・精神的・社会的に良
い状態で持続的な幸福も含む）が示
されましたが、垂水市は、子供たち
の姿にあるように、ICTによる未来
志向の教育がなされています。



◀『垂水らしいGIGAスクール構想』
について、詳しくは本市HPへ

☎ 学校教育課 学校教育係 ☎ 32-7213

さらさらに発展すると思うんですね。そうやってきたときに、特に先生たちは子供たちにいろいろ任せてみることもやっていいんじゃないかと思っています。先生方はよく頑張っていると思いますが、一生懸命だけに、自分が操作できないと「子供たちに使わせたらいけないんじゃないか」みたいな気持ちがあるかもしれません。これからの時代は、もっと肩の力を抜いて、子供たちに任せて一緒に楽しむというのを、学校の中の基準

に置いたらどうかというふうに思います。行政については、垂水市はすぐ取り組んでおられるので特に言うことはないのですが、さらなる教育ICT環境整備や、ICT研修などを一生懸命行っていただけではないと思います。先生方一人ひとりの良さを引き出してくださってる今の状況が続ける。今の流れを皆で楽しんで取り組んでいきましょう。
坂元 熱いお話、誠にありがとうございます。

今、文部科学省が定める学習指導要領の中でも、学力の基盤として情報モラルも入っています。情報モラルは、もはや子供たちの学力をつけるための基本となる資質として、学校でも取り扱っていると思います。保護者の方が集う研修会等と連携し、このことを話題にしていただきまして、各家庭でタブレット端末を子どもと一緒に使い、語り合うなど伴走者としてかわることで、子供も伸びていくのではないのでしょうか。保護者の理解があることが、子供たちを社会総動員で育てることにつながっていくと思います。



▲市PTA連絡協議会が作成した家庭ルールポスター

それから、家庭で褒めることは自己肯定感を高めることにも繋がりとっても良いです。ルールや学びという点では、これまで、スマホ等を活用させない時代がありました。が、やはり、実際に使いながら学ばせることが大切だと私は思っています。

辻 今、PTAや高齢者の皆様に講演をする際のテーマは「令和の時代にふさわしい子育てってどんなものですか」です。現在の学校は、垂水市も含め、学習課題や方法等を子供たち一人ひとりが選択する「自由進度学習」や、家庭で学習課題を予習することで授業ですぐに学び合に入れる「予習型反転学習」など、ICTを効果的に使った良い授業をしています。ICTを使うことで、学校を未来志向に変革しようとするGIGAスクール構想の意義も含めて話をさせていただくことで、市民の皆様が学校の応援団となり、子供たちを後押ししてくださるというのが、令和らしい教育環境かなと思います。
坂元 今のお話に賛同する点が多々あります。市民の皆様が情報を得て

「かごしまの教育」県民週間等を利用して、「子供たちや孫の学びの姿を見てみよう!」「変わりつつある授業を見よう!」と学校を訪れてくださることを期待しています。
辻 多くの皆様に未来志向に変革した学校を見ていただきたいですね。



▲垂水小学校で行われた県教育委員会研究公開での授業参観の様子

「かごしまの教育」県民週間等を利用して、「子供たちや孫の学びの姿を見てみよう!」「変わりつつある授業を見よう!」と学校を訪れてくださることを期待しています。
辻 多くの皆様に未来志向に変革した学校を見ていただきたいですね。



これからのGIGAスクール

坂元 最後に、セカンドGIGAに向け、県あるいは全国に辻先生が発信したいことをお聞かせください。また、私たちにメッセージ、エールがあれば送っていただきたいです。
辻 これからは、学校DX(デジタル技術を活用して学校の変革を目指す取組)や、「先生から教わる学校」から、「子供が自ら学び取る学校」へ、いわゆる令和の日本型学校教育で示されているようなことを一歩一歩皆で進めていくことが大切です。学校DXは、今か

No. 4

GIGA スクール推進に向けての様々な取組

1 PTA 会員研修会で教育環境を整える



2月1日に垂水市市民館で、鹿児島国際大学の辻准教授に、今後の家庭教育についての講演を行っていただきました。参加したPTA会員の方は「家庭教育もバージョンアップをしていくが必要だと思いました」など、前向きな感想が多く寄せられ、充実した研修会となりました。

2 GIGA のまち垂水 ICT コンテスト 2024



今年度から、市内の児童生徒がパワーポイントやプログラミングのソフトを使って制作した作品の中で、特に優れたものを表彰するICTコンテストを開催しています。1月18日に垂水市市民館で行われた表彰式では、受賞した児童生徒が、ICTを使って発想豊かな内容に仕上げた作品を紹介しました。

ため池

ため池の役割

協和地区に6か所、垂水地区に2か所、水之上地区に4か所、新城地区に4か所、計16か所のため池があります。

農家戸数が減少し、米を作る農家の数も大変少なくなっており、田んぼが荒れて草や木が生い茂っているのを目にすることが多くなりました。ため池は田植えや日照りの時など、水の必要な時に貯めていた水を流して使ったり、反対に大雨の時は大量の水が流れないようにせき止めて下流に氾濫被害が及ばないようにダム役目もします。また、藩制時代には、ため池では

鯉やフナを飼育したり、ジュンサイ等を栽培していたようです。

ため池には、大きく2つの型があります。1つは瀬戸内地方に代表される皿池型です。これは雨の少ない地方では雨水を貯めて利用しますが、その形が皿に似ていることからつけられた名前です。もう1つは谷池です。これは谷川や湧水などをせき止めて水を貯めるため池です。鹿児島はシラスに覆われた土地柄で山がちなため、垂水をはじめ、ほとんどのため池が谷池型で造成されています。水を普段から貯めておいて、必要な時に水を抜いて利用します。昔はいくつか穴をあけた木管や石管、コン

クリート管をため池に沈めて、必要な時に穴に詰めた栓を抜いて下流に水を放流しましたが、その形から「尺八」と呼ばれています。現在の斜樋の設備がそれです。

ため池と昔の人びと

ため池の造成について古い竣工記念碑には、昔の人びとの大変な苦労と工夫がなされたことが刻まれています。例えば宮之城島津家の所領の湯田の旧塘池は急激な大雨で崩壊したため、ため池の土手の修築工事を行っています。水をせきとめる土手は、繰り返し水を通しにくい土を敷いてはつき固める版築法で、多くの領民の力と費用で何日もかけて造成しました。そして作業時には地つき唄を歌ったり、作業する人々の間に少女を入れこませたりして皆が仕事に飽きが来たり、疲れないように工夫を凝らしたといわれています。

鹿児島ではあちこちに地つき唄が

残っています。地つきとは大きな杵（垂水では「どんじ」と言います）で多くの人数をかけて地面を突き固めるもので「千本搗き」とも呼ばれます。垂水では半世紀以上前までは、ため池はその水を利用する地域の人びとが管理しており、定期的に周囲の草を刈ったり、水を抜いて池の泥や繁茂した水草等をかきだして、池の底を干す作業が地域総出で行われていたものです。みんなが泥まみれになって鯉やウナギなどを捕らえたりして、一大イベントの様相を呈していました。

【参考資料】
湯田旧塘池之碑（さつま町湯田）



▲ 千本搗きの様子

（文化財保護審議員・瀬角龍平）

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month

レシピを調理した食改さん



たかえ 村山 貴恵さん・ふさこ 梅木 房子さん

レシピを考案した食改さん

濱田 あけみさん

今月のレシピ

豚バラのミルフィール焼きと春キャベツのコールスローサラダ



【材料】（2人分）

■ 豚バラのミルフィール焼き

- ☐ 豚バラ／200g
- ☐ 塩・こしょう／適量
- ☐ 片栗粉／大さじ1と1/2
- ☐ 油／小さじ1
- ☐ 大根／200g
- ☐ 小葱／適量
- ☐ ポン酢／大さじ3
- ☐ 白すりごま／大さじ1

■ 春キャベツのコールスローサラダ

- ☐ 春キャベツ／100g
- ☐ 塩／適量
- ☐ ミックスベジタブル／15g
- ☐ 白ごま／大さじ1
- ☐ 砂糖／小さじ1/2
- ☐ 酢／小さじ1/2
- ☐ レモン汁／小さじ1/2
- ☐ こしょう／少々
- ☐ マヨネーズ／大さじ1



豚バラのミルフィール焼き

- ③ 大根はすりおろし、水気を切る。ねぎは小口切りにする。
- ② ①に塩こしょう、片栗粉の順にまぶしラップの上で、馴染ませる。
- ① 豚バラは、少しずつ重ね合わせる。



- ⑥ 豚肉の上に③を乗せ、混ぜ合わせた④と小葱をかける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を中火で蓋をしながらゆっくりと焼く。
- ④ ②を包丁で食べやすい大きさに切る。



春キャベツのコールスローサラダ

- ③ ⑤を混ぜ合わせたボウルに、水気を切った①と②を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ミックスベジタブルは、レンジで温め解凍させる。
- ① キャベツは、千切りにし、塩もみをして約5分置いておく。

豚バラのミルフィール焼きと春キャベツのコールスローサラダの完成です！

食改完了

【1人分あたり】
▼ 豚バラのミルフィール焼き
エネルギー 569kcal
食塩相当量 2.1g
▼ 春キャベツのコールスローサラダ
エネルギー 87kcal
食塩相当量 0.4g

シルバー人材センターで あなたの仕事を見つけましょう

生きがいのために、長年の経験を活かし、
地域のために貢献したい方。

入会 ご希望の方 お気軽に、 お問い合わせ ください。

会員になりませんか

当センターに入会を希望される方の条件は次のとおりです。

垂水市に
お住まいの
60歳以上の方

健康で
就業意欲が
ある方

シルバー人材センター
の趣旨をご理解
いただける方

新規会員大募集!!

女性の方も大歓迎です！同世代の皆さんと楽しく仕事をしましょう！

入会説明会のご案内

入会説明会は随時、垂水市シルバー人材センター内で行っていますので、
お気軽にお立ち寄りください。

入会の手続きについて

会員登録のための入会説明会に参加していただいた後日、書類提出・
会費の納入となります。

入会説明会 への参加

必要書類 の提出

会費の納入

シルバー人材センターの趣旨や仕組み、入会方法
などの説明をいたします。

会員登録のための書類が必要となりますので、入会
申込書など必要書類を提出していただきます。

必要書類を提出後、定められた会費を納入していただ
きます。

会員登録の完了

公益社団法人 垂水市シルバー人材センター

〒891-2126 鹿児島県垂水市南松原町42番地 TEL 0994-32-9781

地域おこし協力隊主催イベント紹介

第3弾

日本文化を味わう「新春茶会」開催！



1月4日、旧有馬邸で新春茶会を開催しました。これは、地域おこし協力隊が茶道裏千家垂水同好会、垂水高等学校の茶道部の皆さんへ依頼し、一緒に新年のイベントとして行ったものです。当日は、約60人の市内外の方が会場を訪れ、垂水高等学校茶道部の皆さんがたてたお茶を楽しみました。また、当日は着付け体験も行われ、新春に相応しい、華やかで、和やかなひとときとなりました。



▲ イベント主催メンバーで記念撮影

参加者へのインタビュー

管公アパレル株式会社垂水工場で働く3人



- ① ミーさん (ベトナム出身)
本市在住: 1年2か月
夢: ベトナムに家を持つ
- ② タムさん (ベトナム出身)
本市在住: 1年1か月
夢: 国際ボランティアをする
- ③ チーさん (ベトナム出身)
本市在住: 1年2か月
夢: ベトナムでボランティアをする

着物を初めて着ました。着るのは時間がかかりますが、とても綺麗で写真をたくさん撮りました。茶道のお茶はベトナムで飲むお茶と味が似ていてとても美味しかったです。また参加したいです。

地域おこし協力隊 × イベント参加



このコーナーでは、地域おこし協力隊員が垂水市の様々な出来事や、気になる方を取材し、レポするものです。今回は「イベント参加」レポをお届けします。

！ 麓まつりでタイムスリップ

地域おこし協力隊は、既存のイベントにも参加して、地域を盛り上げる活動も行っています。2月2日、旧有馬邸で開催された「麓まつり」に参加し、外国の方に日本文化の説明をしながら、まつりを楽しみました。当日は、古くから伝わる垂水の文化を体験することを目的に、垂水人形の絵付け体験、草鞋作り体験、お茶体験が行われ、たくさんの方が体験を楽しみました。



▲ 草鞋作り体験の様子

参加者へのインタビュー

株式会社川崎農園で働く2人



- ① ウダラさん (スリランカ出身)
本市在住: 2か月
夢: 日本で農業を勉強してスリランカで実践したい
- ② ハシタさん (スリランカ出身)
本市在住: 6か月
夢: 日本で働きたい

初めてお茶を体験しました。お茶もお菓子も美味しかったです。垂水人形の絵付けも、次は参加したいです。草鞋作りは難しかったですが、コツをつかむと面白かったです。皆さんが優しく日本文化を教えてくださいました。

垂水市に愛を込めて

地域おこし協力隊レポ

Vol.10

地域おこし協力隊による活動レポートをお届けします！

【今回のレポーター】



多文化共生まちづくり
コーディネーター
(右) 高櫻 健一さん
(左) 岡田 径子さん

【お問い合わせ先】
企画政策課
政策推進係
☎ 0994-32-1111
(内線 245)

学習

牛根小・松ヶ崎小合同授業 児童文学作家による講演会

1月31日、牛根小学校で児童文学作家による講演会が行われました。これは、市の研究指定校として国語（読解力）の研究を行っており、子どもたちに読む力をつける目的に企画されたものです。当日は、児童・保護者等40人が参加し、児童文学作家の植村紀子先生の読み聞かせを通じて表現方法や鹿児島弁について学びました。児童は「鹿児島がもっと好きになりました。お父さんと一緒に鹿児島弁で話してみたいです」と話しました。



地域

絶滅危惧種に指定されている クロツラヘラサギが飛来

1月中旬、本城川で絶滅危惧種に指定されているクロツラヘラサギが確認されました。クロツラヘラサギは、コウノトリ目トキ科でくちばしから目にかけて顔の部分が黒色となっているのが特徴です。また、東アジアに広く分布していましたが近年は、生息・繁殖地の開発等により個体数は激減してしまいました。垂水市には越冬のために飛来したことが推測されます。
【写真撮影：小手川清隆さん（鹿屋市在住）】



行事

第30回『花と渓谷と温泉』旗 たるみずU-10サッカー大会

1月18日、19日、垂水市中央運動公園で第30回『花と渓谷と温泉』旗たるみずU-10サッカー大会が開催されました。同大会には県内48チームが参加し、寒さに負けない熱戦を繰り広げ、保護者たちの熱の帯びた応援で会場は盛り上がりしました。なお、垂水サッカースポーツ少年団の『垂水B』がCパートで優勝しました。

【団員大募集！】ご興味のある方は以下まで！
団員・体験練習の受付は代表：高野 ☎ 090-9564-9508



地域

（有）南日本新聞垂水販売所から 緑化推進への寄附

12月17日、市長室で（有）南日本新聞垂水販売所の川畑誠代表取締役から寄附金の寄贈がありました。新聞紙の原材料である木材を供給する垂水市の森林の環境整備や緑化活動の推進に協力したいとの思いが以前からあり、今回の寄附金寄贈に至ったとのこと。寄附金は、2月1日に開催されたおおすみ植樹祭の苗木購入に活用させていただきます。この度は、ご寄附誠にありがとうございました。



学習

新城小学校で 生活科・ふるさと垂水発表会

2月8日、新城小学校で生活科・ふるさと垂水発表会がありました。これは、生活科や総合的な学習の時間に学んだことを発表し、自分の探究を多くの人に見てもらうことで、成果を確かめることを目的としています。当日は、未来の新城の理想の姿について、タブレット端末を使用し保護者等に発表しました。濱田ひみかさん（1年）は「生活科の学習について、写真を使ってうまく発表できたのでよかったと思います。」と話しました。



地域

麓文化を知ろう 麓まつり開催

2月2日、上馬場の旧有馬邸で麓まつりが開催されました。江戸時代、垂水をおさめた垂水島津家が築いたまちなみを「垂水麓」と呼びますが、同まつりは、この麓の魅力を伝える目的に企画されたものです。当日は約60人が参加し、垂水人形の絵付体験や草鞋作り体験、お茶体験を通して当時の文化を楽しんでいました。麓まつりの詳細については、32ページの『地域おこし協力隊レポ』にも掲載しております。



学習

たるみず大使の鹿島匡人シェフ 調理実習授業

1月24日、垂水高等学校でたるみず大使の鹿島匡人シェフ（山形屋「LeDome（ルドーム）」料理長）が調理実習授業を行いました。鹿島匡人シェフは、プロスペールモンタニエ国際料理コンクールで準優勝されるなど世界の舞台でも活躍しています。濱田一希さん（生活デザイン科2年）は「一流の技術や工夫を間近で見て西洋料理への興味関心が強くなりました」と話しました。生徒たちは、鹿島シェフの解説に真剣に耳を傾けていました。



地域

新城地区合同金婚式

1月23日、新城地区公民館で15年ぶりに新城地区合同金婚式が開催されました。金婚式は結婚50周年を祝うもので、日本には明治時代に伝わったとされています。今回は、3組のご夫婦が人生の節目を迎えられました。式典当日は、新城神貫太鼓の演奏や記念品の贈呈等が行われ、3組のご夫婦は多くの地元の方々から祝福を受けました。山下さんご夫妻は「これからも身体を大切に一緒に過ごしていきたいです」と話しました。



Tarumizu Important Information

垂水市の大切な情報が
ぎゅっとつまります



女男河原祭り

水之上地区の伝統行事で毎年4月上旬に開催されている「女男河原祭り」を開催します。演芸や歌・舞踊等の披露や、多くの露店等が出店されます。たくさんのご来場をお待ちしています。

■開催日時

4月6日（日）
10時～14時30分（予定）
※雨天時は体育館で行います

■場所

三和センターグラウンド
（垂水市本城1355-1）

◎問い合わせ先

水之上地区公民館
☎0994-32-1597



お知らせ

自衛官等募集に伴う情報提供の除外申請

垂水市では例年、法令等に基づき自衛官等の募集を行うために必要な情報を自衛隊へ提供しております。情報提供を望まない方は、本人または保護者等から除外申請の手続きを行っていただくことで自衛隊へ提供する情報から除外します。

■除外対象者

垂水市に住民登録がある方のうち、令和7年度中に18歳または22歳になる方および15歳になる男子（日本国籍を有する方）

①18歳

平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの男性および女性

②22歳

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの男性および女性

③15歳

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの男子

■提供する情報

氏名、出生の年月日、男女の別および住所

※提出した情報につきましては、法令に基づき適正に管理するとともに、目的外の利用は一切致しません。

■受付期間・時間

3月3日（月）～5月30日（金）の9時～17時

※土・日・祝日を除く

※郵送の場合は期限までに必着

■提出先

〒891-2192

垂水市上町114番地

垂水市役所 市民課 相談係

■提出書類

所定の除外申請書等につきまして、市民課相談係または市ホームページから取得できます。

◎問い合わせ先

市民課 相談係
☎0994-32-1295

固定資産の縦覧

固定資産の縦覧とは、課税台帳に登録されている自己の所有する土地・家屋の価格について、他の土地・家屋の価格と比較することにより、価格が適正であるかどうかを確認するために行うものです。

※台帳には所有者の氏名や住所は記載されません。

■対象者

垂水市の固定資産税の納税者

■場所 税務課固定資産税係

■期間 4月1日（火）～5月30日（金）

※土・日・祝日は除く

■時間 8時30分～17時15分

◎問い合わせ先

税務課 固定資産税係
☎内線137

火葬場使用料の改定と火葬時間の変更

4月1日から垂水市火葬場使用料の一部を改定し、開場時間を変更します。

■火葬場使用料

市外に住所を有する大人（満13歳以上）の火葬場使用料…4万円

※その他の区分の火葬場使用料の改定はありません。

■開場時間

現行…9時30分～18時

変更後…9時～17時30分

※開場時間の変更に伴い火葬の開始時刻は9時～15時となります。

◎問い合わせ先

生活環境課 施設管理係
☎0994-32-1297

指定ごみ袋の価格改定

原材料価格の高騰により、指定ごみ袋の価格が4月1日から改定されます。

■価格表（税込み）

	サイズ	現行	改定後
可燃・不燃袋	大	231円	253円
	小	176円	187円
	特小	165円	176円
資源袋	大	209円	231円
	小	154円	165円
	特小	143円	154円

◎問い合わせ先

生活環境協会
☎0994-32-6920

「防災井戸協力の家」名簿の更新

平成26年度の「災害時における井戸水の活用について」の意向調査にご回答いただいた皆様を対象に、現在の状況や周辺住民への提供可否について確認させていただいております。

この取組は、災害時に地域の皆様と井戸水を共有し、生活を支援する重要な役割を果たします。対象者には別途ご案内をお送りしております。ご意向をご記入の上、指定の返信用封筒でご返送ください。

また、新規で家庭用の井戸を設置された方など、ご協力いただける方は、随時ご連絡ください。

◎問い合わせ先

総務課 安心安全係 ☎内線223

仕事と育児・介護との両立に関する制度が変わります

育児・介護休業法が改正され、4月1日以降、順次施行されます。鹿児島労働局では、改正育児・介護休業法に関する説明会を開催します。詳しくは、鹿児島労働局ホームページをご覧ください。

◎問い合わせ先

鹿児島労働局 雇用環境・均等室
☎099-223-8239



▲詳しくはHPから

鹿児島県の最低賃金が改正されました。

鹿児島県の最低賃金が令和6年10月に時間額「953円」に改正され

◎問い合わせ先

鹿児島労働局賃金室
☎099-223-8278
鹿屋市労働基準監督署
☎0994-43-3385



▲詳しくはHPから



ました。この最低賃金は臨時、パート、アルバイト等全ての労働者に適用され、使用者は最低賃金以上の賃金を支払わなければなりません。また、特定の産業の労働者と使用者に適用される特定（産業別）最低賃金は高い方の最低賃金以上の賃金を支払わなければなりません。

錦江湾奥会議連携 湾奥の魅力

鹿児島市
始良市
霧島市

▼ あいら春まつり



キャラクターショーやお化け屋敷、動物ふれあいコーナー、グルメコーナー、スポーツ体験等があり、1日中楽しめるイベントです。

■期日 3月23日（日）

10時～15時

■場所 ビーラインスポーツパーク始良

園 始良市観光協会
☎0995-67-6052

▼ 霧島神話の里公園 桜の集い



パノラマの絶景と約500本の桜をお楽しみください。霧島九面太鼓の演奏や郷土菓子「ねったば」等の振る舞いもあります。

■期日 3月30日（日）

10時～15時

■場所 霧島神話の里公園（霧島市霧島田口2583-22）

園 霧島神話の里公園
☎0995-57-1711

国民年金の学生納付特例

学生納付特例制度とは、学生で、所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。また、令和6年度までに承認を受けた方で、令和7年度以降も引き続き在学予定であった方には、ハガキ形式の申請書が送付されます。必要事項を記入してご返送ください。

■学生納付特例の申請先

垂水市役所、お近くの年金事務所

■申請に必要な添付書類

①学生証の写し

（裏面に有効期限、学年、入学年月日がある場合は裏面も含む）、または在学期間がわかる在学証明書

②基礎年金番号または個人番号のわかるもの

※承認を受けた期間は、10年以内であればさかのぼって納めることができます。



▲詳しくはHPから



◎問い合わせ先

市民課 市民係 ☎内線163
鹿屋年金事務所 ☎0994-4215121

路線バスダイヤ改正に伴う住民説明会

鹿児島交通株式会社から本市を運行する路線バスについて、一部の系統を4月1日から時間変更するとの提案がありました。

つきましては、住民説明会を実施いたしますので、ご参加ください。すようお願い申し上げます。

■説明会日程（どなたでも参加可能）

○3月10日（月）

- ・新城区公民館 13時15分～13時45分
- ・終原地区公民館 14時～14時30分
- ・垂水市市民館 15時～15時30分
- ・協和地区公民館 16時～16時30分

○3月11日（火）

- ・境地区公民館 9時30分～10時
- ・牛根地区公民館 10時15分～10時45分
- ・松ヶ崎地区公民館 11時～11時30分

◎問い合わせ先

企画政策課 地域振興係 ☎内線246



水道課からのお知らせ

○垂水市内水源地の有機フッ素化合物『PFAS』の検査について

有機フッ素化合物『PFAS』とは、炭素とフッ素の結合を持つ有機化合物で、自然界で分解されにくく、水などに蓄積することが分かったほか、人の健康に影響を及ぼす可能性が指摘されているため、本市の水道水に含まれていないか検査を実施いたしました。

■水質検査結果

1月14日に各水源地で採水し、検査した結果、全ての水源池で検出されませんでしたので安心してご利用ください。

○4月分から水道料金が改定

議会の承認を受け、4月請求分から水道料金を改定します。

■注意点

3月中に使用した水量が、4月請求分となります。



▲詳しくはHPから



◎問い合わせ先

水道課 業務係 ☎内線129

30・10（さんまる・いちまる）運動を実践しましょう

日本の食品ロス（まだ食べられるのに捨てられる食品）の発生量は、令和4年度で472万トンにのぼり、特に宴会で多く発生します。

このため、県では、食品ロスの削減に向けた取組のひとつとして、宴会等での「30・10（さんまる・いちまる）運動」を推奨しています。歓迎会等の際には、幹事さん等から次のような呼びかけを行い、「30・10運動」の実践にご協力ください。

■乾杯前後

最初の「30分間」は、周りの人と歓談しながら、席を移動せずに料理を楽しみましょう

■お開き前

残り「10分間」は、自分の席に戻って料理を食べきましょう



▲詳しくはHPから



◎問い合わせ先

県庁 廃棄物・リサイクル対策課 ☎099-28612594

お済みですか？ 自動車の住所等の変更手続

引越しや結婚等で住所や氏名が変わったときは、納税通知書を確実にお届けするために、次の手続を行ってください。

■住所や名前などの変更届出

鹿児島地域振興局自動車税課へ電話、はがきまたは鹿児島県のホームページから電子申請で届出をしてください。

届出用のはがきは、納税通知書に同封されているほか、県の各地域振興局・支庁、各市町村役場にも備えてあります。

※変更登録の必要書類については、鹿児島運輸支局また軽自動車検査協会にお問い合わせください。



▲詳しくはHPから

◎問い合わせ先

鹿児島運輸支局登録部門 ☎050-554012089
軽自動車検査協会（鹿児島事務所） ☎050-381611761
鹿児島地域振興局 自動車税課 ☎099-26115611



保健・福祉

ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンのキャッチアップ接種の期限が条件付きで延長されます

ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン予防接種について、これまで接種機会を逃した方にキャッチアップ接種として令和7年3月末日まで定期接種として取り扱うこととしていましたが、このたび、令和4年4月1日から令和7年3月末日までに少なくとも1回以上接種していることを条件に、2回目・3回目の接種費用が無料となる期間を令和8年3月末日まで延長することが決定されました。

接種を検討されている方は、医療機関の混雑が予想されるため、早めの接種をお勧めします。

■対象者

平成9年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回または2回接種していて、接種が完了していない方

各種予防接種のご案内

次の予防接種を未接種の方は、期限内の接種をお願いいたします。

○麻しん・風しん混合予防接種2期

■予防接種期限 3月31日（月）

■対象者

幼稚園・保育園年長相当年齢（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）

■助成額 全額

※期限を過ぎた場合は、全額自己負担

■接種機関（市内）

桑波田診療所
東内科小児科クリニック
ふくまる皮フ科クリニック
よしとみクリニック
持参するもの
予診票・母子健康手帳



▲詳しくはHPから



▲詳しくはHPから

○二種混同予防接種（ジフテリア・破傷風）

■予防接種期限 3月31日（月）

■対象者

- ・小学5年生で誕生日を迎えた児童
- ・小学6年生で未接種の児童
- ・中学1年生で13歳に満たない未接種の生徒

■助成額 全額

※13歳になってからの接種は、全額自己負担

■接種機関（市内）

相良整形外科
東内科小児科クリニック
ふくまる皮フ科クリニック
よしとみクリニック

■持参するもの

予診票・母子健康手帳
※予診票をなくされた方は、再発行いたしますので、ご連絡ください。



◎申込・問い合わせ先

保健課 健康増進係 ☎内線138164

読者の 思い

いつもお便り
ありがとうございます！

広報のみなさん、こんにちは！
毎回のあいさつ「年に2回

の帰省、高知の嫁です」で始まるこのお便りも、義父母とも亡くなり早2年。今回は義父の3回忌の法要で垂水に帰ってきました。自称『たるたるのファン第1号』である私、さっそく広報誌を探しあて拝見したところです。気になったのがおかゆです。並々ならぬ開発努力と責任感、敬服いたします。災害に対する備えはやりすぎることはないの。日々チェックをしながらはなりません。紹介してくださいありがとうございます。また帰ってきますーす！
(高知県在住／たいきママさん)

たいきママさんお便りありがとうございます。

たいきママさんがご興味をお持ちいただいた『おかゆ』は、本市が県内の自治体で初めて導入したノウフク連携非常食となります。この『おかゆ』のスゴイところをご紹介します。

・調理が不要で調理なしで水分354gを確保できる

・食物アレルギー28品目不使用でハラル認証も受けており、幅広い市民に対応できる

・賞味期限後も添加物不使用のため、廃棄時は肥料等に転用できる

・7か国語の説明書がついている
・県内の3つの福祉事業所に袋詰めを委託し、障害者の工賃向上に寄与できる

・日本農林規格『ノウフクJAS認証』を取得したお米と、福祉事業所で就労する障害者の方々が作ったお米を使用している

この中でも主に農業と障害福祉が連携する『ノウフク連携』は持続可能な共

たくさん訪れますように。

(徳島県在住／にちさん)

興味深く拝読しました。特に、地域おこし協力隊レポに関心をもちました。

(京都府在住／サラダさん)

にちさん、サラダさんお便りありがとうございます。また、興味深く広報たるみずをお読みいただき、お褒めのお言葉ありがとうございます。

今年も本市の『二十歳の集い』は、対象者の有志で結成された実行委員会の皆様が創意工夫された素敵な式典となりました。にちさんのおっしゃる通り『二十歳の集い』の取材では、元気をもらうとともに社会人としての初心を思い出させてくれます。

地域おこし協力隊レポに関心をお持ちいただき、誠にありがとうございます。地域おこし協力隊のお2人によって多くのイベントが開催されており、市民と外国人が交流する場が創出されています。

広報たるみずでは、皆様からのお便りをお待ちしております。
お便りをいただいた方の中から、抽選で素敵なプレゼントが当たります！
(詳しくは裏面をご覧ください。)

※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&市長へのメッセージ

1 広報誌を読んだご感想や、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。

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。

※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

旅の途中に立ち寄った道の駅たるみずで、手に取り、開けた途端、ポストカードが目にとびこんできたので、これ幸い、病氣療養している母に送りました。丁度、今年最強の寒波で桜島やその周辺も真っ白。銀世界で感激。ホテルでもカンパチのお刺身、天

生社会の推進を図るうえで重要なものとなります。本市では、今後も災害に備えた対策等を計画・実施するとともに、農業・福祉振興等を図り、持続可能な共生社会を推進してまいります。
『たるたるのファン第1号』のたいきママさんにうれしいお知らせもあります。包括連携協定を締結している鹿児島女子短期大学とたるたるのコラボ商品が完成しました。今回は、タオルと手ぬぐいとなっています。可愛くてゆるいデザインで老若男女問わず使いやすい商品に仕上がっています。今後販売に向け調整を進めてまいります。販売が実現した際は、ぜひ、お買い求めいただき、垂水市のPRをよろしく願います。

ぶらをいただくことができて美味しく
てテンションが良かったです。
(宮崎県在住／むっちいさん)

むっちいさんお便りありがとうございます。また、垂水市へようこそお越しくださいました。むっちいさんがお越しいただいた日は本市でも雪がちらついており、珍しい光景でした。本誌23ページの絶妙景観も雪化粧を掲載しております。また、絶妙景観候補として撮影した写真もご紹介いたします。



▲ 雪が積もる高隈山（1月10日撮影）

お母さまにお送りいただいたポストカードは過去の絶妙景観と当月の絶妙景観の2種類を毎月掲載しており、好

垂水市の大切な情報のプラス1をお届けします。

「垂水市企業ガイドブック 2025」を発刊！ 企画政策課 政策推進係 内線 245

市内の企業や事業所を紹介する「垂水市企業ガイドブック 2025」は、本市出身の若者や新規学卒者、移住(U・I・Jターン)希望者の方々の市内企業への就職促進、移住、定住促進を目的として作成したものです。ガイドブックには、漁業、建設業、製造業をはじめ13業種40社の会社概要や企業のアピールポイント等が掲載されており、自分が求める就職先を比較しながらご覧いただけます。



■配布場所

垂水市役所本庁舎、牛根支所、新城支所、
ハローワークかのや、垂水市商工会
※無料で配布しております。

※垂水市公式ホームページからご覧
いただけます。

ぜひ、ご活用ください！



▲詳しくは
HPから

たるみずに
koi



▲詳しくは
HPから

事業や制度等についてライフステージごとにわけて紹介しています。市民の皆さんはもちろん、移住、定住等を検討している方にもおすすめです。

【お詫びと訂正】広報たるみず2月号14ページ「たるみず歴史・文化散歩」に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 島津家の一門四家(鹿児島・垂水・加治木・今泉)

(誤) 清水城城主で周辺を制圧し「姫路・松永・上井……」

(正) 島津家の一門四家(垂水・加治木・重富・今和泉)

(正) 清水城城主で周辺を制圧し「姫城・松永・上井……」

※うぶ声・おくやみは、個人情報保護のため、
Webページ上では掲載しておりません。
ご了承ください。



★ お便り&市長へのメッセージ&プレゼント ★

応募締切：発行月の25日

垂水市では、広報誌のご感想や市長へのメッセージなど読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

■お便り先 〒891-2192 鹿児島県垂水市上町114 広報誌お便り係(垂水市企画政策課秘書広報係)

■お便り方法 下の様式をご利用の上、郵送または本庁舎1階目安箱へお入れください。なお様式は、官製ハガキ等でも受け付けておりますが、**プレゼントをご希望される方は**、下の様式と同様の**内容(氏名・年齢・住所・連絡先・アンケート回答・ご意見)の全てをご記入**ください。**ご記入が無い場合は、プレゼント抽選の対象外**となりますのでご注意ください。

■ご紹介 お便りは、個人を特定できる情報を削除し、**要約して広報誌でご紹介させていただく場合があります。**
また、そのお返事も掲載させていただきます。

※プレゼント当選者は抽選の上決定し、その発表は、発送・直接のお届けをもってかえさせていただきます。



① 蜜滴やきいもジェラート500ml×2個[1名様]

ケンファーム様の蜜滴やきいもジェラート 500ml×2個セットです。3か月以上糖化させた高糖度のオリジナル「蜜滴(みつてき)焼き芋」と、鹿児島産特選のミルクをふんだんに使用したジェラートです。なんとジェラートの約3分の1に糖化したやきいもを使用しています！



② たるたるのタオルと手ぬぐいセット[2名様]

包括連携協定を締結している鹿児島女子短期大学とたるたるのコラボ商品です。可愛くてゆるいデザインで老若男女問わず使いやすい商品に仕上がっています。スポーツや温泉で汗をかいた後などにいかがですか。なかなか手に入らないレアな商品です。

！お手数ですが、切り取ってご利用ください。

※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

郵送の際は
お手数ですが
85円切手をお
貼ってください。
目安箱への投函の
際は切手は不要。

891-2192

鹿児島県垂水市上町114番地

広報3月号

垂水市役所 企画政策課
広報たるみず担当室宛(秘書広報係内)

◎ご住所 □□□□□□□□

都道府県

市区郡

◎ご氏名

◎ペンネーム

◎年齢

◎性別

歳 男・女

◎電話 (市外局番) -

◎ご希望
プレゼント番号 1・2

※ご希望番号に○をしてください。
ご希望の方は必ず氏名・住所・
連絡先をご記入ください。

◎アンケート：好きな記事を3つ○でお選びください。

1 特集 2 ポストカード 3 シネマ 4 NEWS 5 絶妙景観 6 新刊との出愛 7 まちの話題
8 プレゼント 9 食改キッチン 10 歴史・文化 11 GIGA スクール通信 12 地域こし協力隊レポ

推計人口	2月1日現在	企画政策課 ☎内線 245
-------------	--------	---------------

① 総人口／12,376人(-43)	※総人口増減 自然増減 (-36) 社会増減 (-7) ※ () は前月比
② 世帯数／6,288世帯(-5)	
③ 男性／5,798人(-21)	
④ 女性／6,578人(-22)	

卸売市場休業日	計9日	農林課 ☎内線 240
----------------	-----	-------------

3月 2日(日) 3月 5日(水) 3月 9日(日)
 3月12日(水) 3月16日(日) 3月20日(木)
 3月23日(日) 3月26日(水) 3月30日(日)

休日在宅当番医・薬局	保健課 ☎内線 138
-------------------	-------------

日程	病院名	連絡先	薬局名	連絡先
3月 2日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
3月 9日(日)	桑波田診療所	32-0002	フタヤ薬局 垂水店	32-7252
3月16日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
3月20日(木・祝)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
3月23日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
3月30日(日)	相良整形外科	31-3081	垂水調剤薬局	32-5923
4月 6日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
4月13日(日)	池田温泉クリニック	32-6161	アルファ薬局	32-6400
4月20日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
4月27日(日)	東内科小児科クリニック	32-5522	いちご薬局	32-3656
4月29日(火・祝)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737

納税・使用料・保険料	税務課 ☎内線 136
-------------------	-------------

① 国民健康保険税 ／随時第1期	※3月分納期限 3月31日(月) ※必ず期限内に お支払いください
② 後期高齢者医療保険料 ／随時第1期	
③ 住宅使用料／3月分	
④ 介護保険料／第12期	

桜島の火山灰収集日	土木課 ☎内線 350
------------------	-------------

- ① 新城・柊原・牛根地区(第1火曜)
 3月 4日(火)
 ② 上記以外の地区(第2・4火曜)
 3月11日(火) 3月25日(火)

月刊「広報たるみず」
Public relations magazine
Tarumizu City

3

3月1日発行／No.167

■ 発行／鹿児島県垂水市役所
https://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2.30円(税別)
本号44ページ
コスト 112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。詳細は問い
合わせください。
(年間購読料 1,500円)

■ ふるさと納税
市外在住者の皆様か
らのふるさと納税を
お待ちしております
■ 写真差し上げます！
広報誌に掲載した写真
を差し上げます。ご
連絡ください。

