

環境・ごみ減量・動物愛護  
などに関する情報を発信する  
コーナーです。



今月のテーマ

冬季の省エネ・節電に  
取り組みましょう！

- 省エネの工夫・節電のポイント  
冬は室温20℃を目安にしましょう！テレビは、見ないときは消しましょう！
- ウォームビズを始めませんか  
衣…ほかほかアイテムをCHOICE！  
食…ほかほかメニューをプラスCHOISE！  
住…家であったかグッズをCHOISE！  
楽…あったかアクションをプラスCHOISE！  
暖房を消して、暖かい一つの場所に集まりエネルギーを節約する「ウォームシェア」で一家団らん、心も体もポッカポカ。省エネしながら、暖かく快適な生活を送りましょう。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

防災一口メモ

いざという時のために



豪雨時、冠水している道路の危険性について(車の場合)

冠水が10cm未満の場合・・・特に走行に問題なし  
30cm程度・・・ブレーキ機能の低下  
50cm程度・・・エンジンに水が入り停止(車から脱出が必要)  
90cm以上・・・車が浮き、窓の開閉及びドアを開けて脱出できない  
車種や機能により状況は異なりますが、避難手段として車を利用する場合、冠水している道路はなるべく走行しないようにしましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

南溟館  
イベント情報

開 9:00～17:00  
※入館は16:30まで  
休 毎週月曜日  
※月曜日が祝祭日の場合は翌日  
問 TEL72-9998

南薩地区秀作展  
～第74回南日本美術展から～

鹿児島市で開催される第74回南日本美術展の作品の中から南薩地区(枕崎、南さつま、南九州、指宿)関係作家の作品を展示する「南薩地区秀作展」を開催します。会期初日には「ギャラリートーク」を開催します。  
●期間 12月7日(土)～22日(日)  
●会場 南溟館(第1展示室、市民ギャラリー)  
●観覧料 無料  
※「ギャラリートーク」は、12

なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

認知症サポーター養成講座受講者募集!  
あなたも認知症サポーターになりませんか?

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。国によると2025年には5人に1人が認知症になると推計されています。

認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができる認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症について正しく理解し、偏見をもたないことで、認知症の人や家族の方を温かい目で見守ることが期待されています。

『認知症サポーター養成講座』とは

自治公民館、学校、職場の集まりなどに講師が出向き、認知症についての勉強会を開催します。講師は認知症サポーター養成講座開催のための研修を受けた認知症キャラバンメイトが担当します。講座を修了した方には、認知症サポーターのしるしとして「オレンジリング」を交付します。

認知症サポーター養成講座は本市に在住・在勤の方を中心とした集まりで5名以上の受講者が集まれば申し込み可能です。原則、講座開催予定の40日前までに福祉課高齢者介護保険係または地域包括支援センターに申し込みが必要です。小・中学生を対象とした認知症キッズサポーター養成講座もあります。

『認知症サポーターに期待されること』(厚生労働省ホームページより引用)

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできることから実践する。
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携・ネットワークをつくる。
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

認知症サポート事業所募集!

本市では、認知症サポーター養成講座の学びを生かして、認知症の方や家族に優しい対応を心がけてくださる事業所を募集しています。交付対象は市内に住所があり、認知症サポーター養成講座を受講した認知症サポーターが1人以上所属している事業所です。登録は福祉課高齢者介護保険係で受け付けています。詳細は福祉課高齢者介護保険係までお問合せください。

問合せ 地域包括支援センター TEL72-1111(内線463)  
福祉課高齢者介護保険係 TEL72-1111(内線132)

月7日(土)午前10時から行います。講師は天達章吾氏(東光会会員)です。  
※聴講料は無料です。

野鳥写真展

鹿児島県は面積が広く、中国大陸や台湾にも近いため、多くの野鳥が生息しています。野鳥の宝庫ともいわれる鹿児島県の各地で撮影されたさまざまな野鳥たちの姿をご覧ください。  
●期間 1月7日(火)～19日(日)  
●会場 南溟館(市民ギャラリー)  
●観覧料 無料

主催 野鳥の会 鹿児島  
かむさびのしらべ  
神雅乃調べ音楽会

日本の最古典文学である古事記、日本書紀、延喜式の内容のうち「いのちの起源と意味」に着目し、その祝詞の朗詠と合奏即興演奏を披露します。  
●日時 1月12日(日) 午後3時開演(午後2時30分開場)  
●会場 南溟館(第2展示室)  
●観覧料 1,000円(当日券500円増、中学生・65歳以上の無職500円、小学生以下無料)

「まくらざき」  
ならではの教育

食に関する取り組み  
～ふしの日、弁当の日～

問合せ 保健体育課 TEL72-0170

本市では、毎月24日を特産品である「かつお節」にちなんで、「ふしの日」、11月24日は「いいふしの日」としています。学校給食センターでは、この「ふしの日」の献立として、「枕崎鯉船めし」や「おかか和え」、「ポテトのおかかチーズ焼き」など、かつお節を使った献立を取り入れています。

また、この時期市内の中学校では、地元の食材や特産物などをメニューに入れ、生徒自らが弁当を作る「弁当の日」の取り組みを行っています。桜山中学校では、10月23日を「弁当の日」とし、生徒たちは手作りの弁当を作り、お互いに見せ合いながら、給食の時間に味わいました。

桜山中学校 ふしの日(弁当の日)に向けての取り組み

●10月17日(木) 【ふしの日に向けての計画】

家庭科担当教諭と養護教諭によって、ふしの日に向けての計画づくりを行いました。

司書と連携し、弁当の日に向けて本を準備しました。生徒たちは本を見て弁当づくりに向けて、自分の作りたいたい弁当のイメージを広げました。



●10月23日(水) 【ふしの日(弁当の日)】

①おにぎりコース、②弁当コース、③かつおを使った弁当コースの3種類の中から選んで、それぞれ弁当作りに取り組みました。



●11月1日(金) 【第4回家庭教育学級 給食試食会】

給食試食会では各学級の給食配膳の様子を見学した後に、ふしの日取り組みについて説明が行われました。生徒が一人で頑張って作った弁当や親子で協力して作った弁当など、さまざまな弁当がスライドで紹介されました。その後、給食試食会に参加した保護者からは、次のような感想をいただきました。



- ・静かにテキパキと配膳している姿に感心しました。
- ・配膳を待つ子どもたちが礼儀正しく静かに座っていて、成長を感じました。
- ・栄養の考えられた温かい食事をいただけることにとっても感謝いたします。子どもたちは幸せですね。いつもありがとうございます。
- ・家での料理の味付けがどれだけ濃味になっているか、よく分かりました。
- ・出汁の利いた主菜がおいしくて、薄味で十分だと感じられました。
- ・家では少食なのに、完食していたのでびっくりです。

予防接種、忘れていませんか

健康ちゃんねる

問合せ 健康センター  
TEL72-7176

予防接種とは、人の免疫の仕組みを利用し、病気の予防に有効であると確認されたワクチンを接種することによって、病気に対する抵抗力(免疫)を高める方法です。予防接種には、個人の感染予防や重症化を防ぐことと、多くの人が接種を受けることで感染症のまん延を防止するという社会的な意義があります。子どもは病気にかかりやすく、かかるとう重なることがありますが、予防接種で予防できる病気もあります。子どもの定期予防接種は従来から行われていた百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ、BCG、麻しん、風しん、日本脳炎ワクチンに加え、2013年以降ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん、水痘、B型肝炎ワクチンが定期接種となり、2020年10月1日からはロタウイルスのワクチンも定期接種となる予定です。

○成人の定期予防接種  
大人にとっても予防接種は必要です。風しんが今も流行し、成人がかかると症状が重くなることや妊娠初期の妊婦さんに感染させると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害がおきることがあります。これまで公的に予防接種が行われておらず、風しんの免疫の保有率が他の世代に比べて低い昭和37年度から昭和53年度生まれの男性を対象に、2019年度から風しんの抗体検査と予防接種が始まっています。65歳以上の高齢者については、個人の予防を目的に希望する方が行う肺炎球菌とインフルエンザの予防接種があります。

○予防接種を受けよう  
定期予防接種は接種できる年齢や時期が決まられています。予防接種の通知が届いていたのに、忘れたままで受けていない予防接種はありませんか? 体調の良い時を選んで予防接種を受け、感染症を予防しましょう。

※未就学児のインフルエンザ予防接種(任意接種)と65歳以上インフルエンザ予防接種(定期接種)は接種費用の一部助成を行っており、市が通知した予診票を使って接種ができるのは、12月までとなっています。