

# えびの

*I Will Inform you.*

広報

2021  
FEBRUARY  
vol.652

Ebino city Public relations

# 2

特集

ともに支え合い地域とつながる  
えびの市を目指して  
～精神疾患への理解を～

今月の掲載記事

TOPICS

pick up information  
Face 人 松坂昭二さん



みんなで築いた50年 次に進もう新時代

### 精神疾患の種類（代表例）

#### 統合失調症

妄想・幻聴・興奮・思考の脈絡の乱れ・感情の平穏化・意欲や自発性が低下して閉じこもりがちになるなどの症状がみられます。思春期・青年期に発症することが多く、経過が長期にわたるため、福祉的な支援が必要となる人も少なくありません。薬物療法などで改善します。

#### 気分[感情]障害：双極性障害

気分の波が主な症状として現れる病気です。うつ状態（そう状態）のみが現れる時は「うつ病（そう病）」と呼び、うつ状態とそう状態を繰り返す場合には、双極性障害（そううつ病）と呼びます。

うつ状態では、気持ちが強く落ち込み、何もやる気がしない、疲れやすい、考えが働かない、自分が価値のない人間のように思える、死ぬことばかり考えて実行に移そうとするなどの症状が出ます。

そう状態では、気持ちが過剰に高揚し、普段ならあり得ないような浪費をしたり、ほとんど眠らずに働き続けたりします。その一方で、ちょっとした事にも敏感に反応し、他人に対して怒りっぽくなったり、自分は何でもできると思い込んで人の話を聞かなくなったりします。

#### てんかん

何らかの原因で、一時的に脳の一部分が過剰に興奮することにより、発作が起きます。発作にはけいれんを伴うもの、突然意識を失うもの、意識はあるが認知の変化を伴うものなど、さまざまなタイプのものがあります。

#### 依存症

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びます。依存症は、自らが問題を認めないため、本人が病気と認識することは困難です。代表的な依存の対象として、アルコールや薬物、ギャンブルなどがあります。

#### 高次脳機能障害

病気や事故などで脳が損傷され、思考・記憶・判断・感情などの認知機能に障がい起きた状態です。外見からはわかりにくいので、周囲の理解が得にくいという特徴があります。また、ある日突然、病気や事故の後遺症により起こることもあります。

精神疾患がある全ての人々が「精神障がい者」と呼ばれるわけではありません。日常生活や社会参加が困難な状態を障害と言います。つまり、精神疾患がある人は、ほかの身体の病気と同じで、医療は必要ですが、精神障がい者ではないのです。



#### 精神疾患の症状

##### 幻聴

そこにはいない人の声が聞こえる

##### 体感幻覚

体の中に何かがある感じがする

##### ひきこもり

人のいるところに出たくない

##### 妄想

誰かに見られている、監視されている感じがする

##### 意欲低下

何もやる気がしない

##### 感情の平板化

楽しいと感じられない

幻聴、妄想、幻覚、意欲の低下やひきこもりなどの症状は、外見からは分かりにくく、他人から理解してもらいにくいという側面があります。そのため、「急げている」「何を考えているか分からない」「つき合いづらい」などの印象をもたれる場合もあります。

精神障がいのある人が経験する症状は、一人一人違います。その人にしか分からないつらさがあるというところを、周囲の人たちが正しく理解して、過ごしやすい環境を一緒に作ることが大切です。次のページでは、そのような人たちをサポートしているえびの市の施設を紹介します。



## ともに支え合い地域とつながる えびの市を目指して



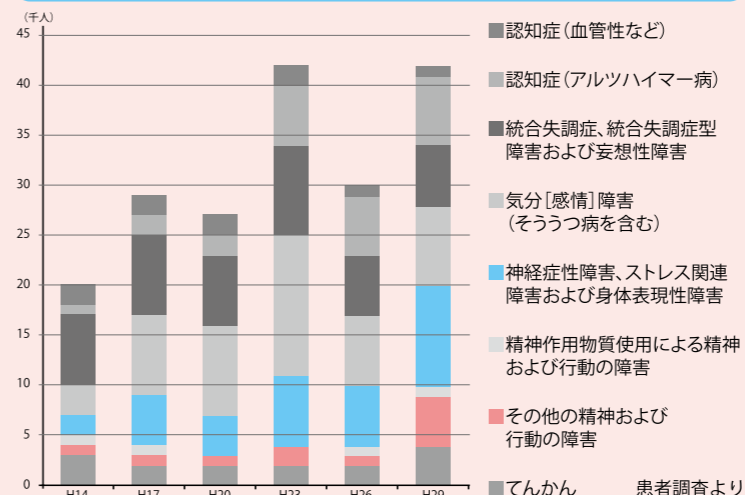
うつ病や統合失調症などの「精神疾患」の症状等の影響で、日常生活や社会参加が困難な状態にある「精神障がい」は、正しい知識が十分に普及していません。

そのため、誤解や偏見、差別の対象となりやすく、社会参加が妨げられがちです。

今回の特集では、精神疾患や精神障がいとはどのようなものなのか、また、行政や民間団体が行っているさまざまな支援について紹介します。

※人や人の状態を表す際は「障がい」と表記し、制度や固有名詞等を表す際は「障害」と表記しています。

#### 精神疾患を有する総患者数の推移（疾病別内訳：宮崎県）



まずは、左のグラフを見てください。宮崎県で精神疾患を有する患者が、平成29年では4万3千人となつています。全国的には419万人いるとされ、年々増加傾向にあります。

私たちと一緒に理解を深めたいきましょう！

市福祉課 福祉係 竹下 卓也主事



えびの市 社会福祉協議会 西橋 まやさん



#### 精神疾患の主な要因

##### 心因性

精神的な負担

##### 内因性

脳の器質的な問題

##### 外因性

身体の病気

精神疾患は、誰でもかかる可能性がある病気です。精神疾患にはさまざまな病気があり、要因が一つではなく相互に影響しあつて起こることもあります。しかし、多くは治療により回復し、安定した生活を送ることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬もでてきているため、以前よりも回復しやすくなっているようです。

# 社会との交流を支援

## えびの市

### 社会福祉協議会

昭和47年8月に開設され、各種の福祉サービスや相談活動、ボランティア、市民活動の支援、共同募金運動への協力など、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいます。その中でも、相談支援専門員は、65歳以下で障がいのある人の相談窓口です。本人や家族からの話を聞き、生活や就労支援などを行っています。



### (地域活動支援センターII型)

## びーだま

就労が困難な在宅障がい者に対して、手芸などの制作活動の機会の提供や、買い物などの社会適応訓練を実施しています。毎月1回レクリエーション活動を行った後、ゲームをしたりして、社会生活に順応できるスキルが身に付くように支援しています。



# 働きたい！を支援

## 就労支援センターさくら

### (就労継続支援A型事業所)

利用者は、雇用契約に基づいて一般就労を目指します。令和元年10月に開設された同事業所では、オークション用の車のステッカーを剥いだり、車内外の清掃や手洗いで洗車をしたりしています。また、えびの市社会福祉協議会や市福祉課などと連携して、一般就労への支援を行っています。



## えびの福祉作業所

### (就労継続支援B型事業所)

利用者は、就労の機会を得て、A型事業所での就労、または一般就労を目指します。ここでは、陶器や野菜、花作りなどの仕事を行っています。そのほか、野菜の洗浄や同作業所が回収した空き缶・ペットボトルの選別作業などを行っています。



## 施設職員の声



びーだま施設職員  
井之上 里香さん(写真右)  
大溝 陽子さん

Q. どのような仕事をしていますか

利用者への送迎サービスや、手芸などの制作活動の機会を提供しています。また、月1回のおやつ作りや陶芸などのレクリエーションを行っています。

Q. 精神障がい者と接する上で気を付けていることは何ですか

本人ができることをきちんと把握することです。利用者の多くが頑張り過ぎてしまいます。頑張り過ぎると体調を崩し、次の通所日に来れなくなってしまうことも。そのため、作業の様子や表情の変化を見て、適宜休憩を取ったり、別の作業を進めたりしています。

また、職員が無理して頑張らなくても良いという雰囲気を感じさせることを意識しています。

Q. 世間の反応についてどう感じていますか

まだまだ偏見が多いのが現状です。都市部より地方の方が、周りに相談できない環境にあると思います。不安に感じたら、まずは誰かに相談することが必要だと思います。

Q. 精神障がい者に対して、どのような地域や社会を望みますか

私たちの施設は、病院で症状を診断されたからの通所となります。しかし、病院で症状を診断される前に何らかのサインや症状が出ているのではないかと思います。症状が長くなると、自分ではなかなか気付かなくなります。そのため家族の理解や協力が必要です。もっとオープンに相談できる環境が整ってほしいです。

## 当事者の声



徳持 和浩さん

Q. 症状に気付いたきっかけを教えてください

19歳のある夜、体調が悪くなり、救急車で病院に運ばれました。救急車の中で急に恐怖心が芽生えたのは、今でも覚えていますが。その後、1年間閉鎖病棟に入院し、統合失調症と診断されました。急に恐怖心が芽生えたのは、後にも先にもその一回きりです。

Q. 世間の反応についてどう考えていますか

自ら障がいがあることを話しているので、世間の反応は気になりません。現在は、毎日薬を服用し精神も安定しています。平日は福祉作業所で陶器などを制作し、休日は自転車に乗って買い物や用事を済ませているので、ほかの人と変わらずに生活ができています。

Q. 精神障がい者に対して、どのような地域や社会を望みますか

精神障がいについて地域の人たちにもっと理解してもらえるように安心して暮らせます。そのためにも、精神障害に対する誤解や偏見がなくなっていけば良いと思います。また、就業の場なども含め、障がいがある人が働きやすい環境を整備してほしいです。一人暮らしになっても施設等に入らずに支援できるサービスも整えば良いと思います。

Q. 今後の目標を教えてください

スキルアップし、一般就労を目指したいです。また、ずっとえびのの実家で生活していきたいです。



「どなたでも、お気軽にお越しください」と 徳持さん



毎月1回、5ページで紹介した徳持和浩さんとえびの福祉作業所の皆さんがコーヒーを提供しています。徳持さんは、コーヒーサービスを始めるために、喫茶店でコーヒーを入れる練習をしたそうです。取材時に訪れていた小林市の地域活動支援センター型ゆーいとタウン「とんでー」の利用者は、「ブラックが苦手な人でも飲みやすいコーヒーを入れてくれます。コーヒーもおいしく、リラックスして飲むことができるので、これからも続けてほしいです」と話していました。



同日、図書館・資料館入り口では、えびの福祉作業所の野菜販売やびーだまの物品販売が行われます。



【開催日】 毎月1回（最終週の金曜日）

【時間】 午前10時～午前11時

【場所】 市民図書館 学習室

※ 料金は無料です



えびの市では、複数の当事者団体が活動しています。

### 地域とつながる

### 「喫茶ふらーっと」での「コーヒーサービス」

### 西諸地域 精神障がい者文化交流会

# こすもす祭

西諸地域では、地域の皆さんと精神障がい者の交流を図り、精神障がい者が安心して生活できる地域にしていくために「こすもす祭」を開催しています。

「こすもす祭」では、当事者やその家族による体験発表、作品の展示、精神科医による講演などさまざまな催しを行っています。

今年度で20回目を迎える予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で「こすもす祭」は中止になりました。そこで、市役所や市民図書館のほか西諸地域にある公共施設等で作品展示を行いました。



一つ一つ時間をかけて手作りしたそうです。



とてもステキな作品ばかりでした！

西諸地域精神保健福祉協議会では、障がいのあるなしにかかわらず、互いに認め合い、安心して生活できる地域づくりのため、さまざまな活動に取り組んでいます。



### 断酒会

### 当事者同士・家族とつながる

断酒会は、酒をやめたい人やその家族のための自助グループです。毎月2回、例会を開いています。例会では、参加者一人ずつが体験談を話し、ほかの参加者はそれを傾聴します。例会で話されたことは他言無用とされ、プライバシーは尊重されます。

【開催日】 毎月2回（第1・第3水曜日）

【時間】 午後7時30分～午後9時30分

【場所】 市文化センター



※その他さまざまな団体があります。詳しくは、市健康保険課に相談を！



上島 忠由 会長

お酒の悩みは一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者同士で分かち合しましょう。お気軽にご相談ください。

### 相談窓口

- 心の健康に関する相談 市健康保険課 ..... 35-1116
- 精神保健福祉の制度に関する相談 市福祉課 ..... 35-1115
- 困りごと相談 えびの市社会福祉協議会 ..... 35-2800

【相談日時】

月曜～金曜

午前8時30分～午後5時15分

（祝日、年末年始を除く）

一人で悩まず、まずは相談を！本人だけでなく、家族からの相談にも応じます。



精神疾患は、誰もがかかる可能性のある病気です。発症しても本人に自覚がないこともあるため、周囲の理解が必要です。早期発見・早期治療を行うことで、社会への復帰も早くなります。不安に感じたら、まずは市の保健師や精神保健福祉担当またはかかりつけの医療機関などに相談してください。みんなで支え合い、誰もが安心して暮らせるえびの市にしていきたいですよ！



1/29

家庭教育標語表彰

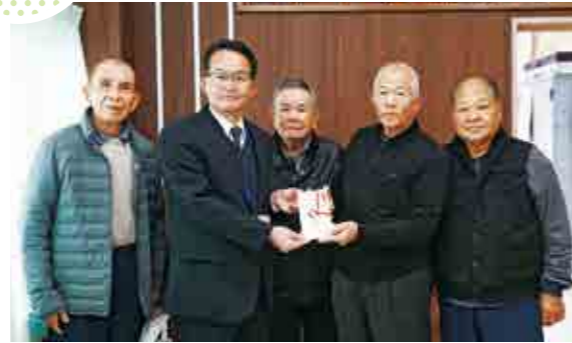


12人が受賞

真幸中学校で令和2年度家庭教育標語最優秀賞者への表彰が行われました。83点の中から最優秀賞を受賞したのは、同校3年の東脇龍翔さんです。最優秀賞の他に、優秀賞3人、入賞8人が受賞し、令和3年度の家庭教育カレンダーに標語が掲載されます。例年、生涯学習振興大会で表彰されますが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となったため、各学校での表彰となりました。

1/21

南木場牧野利用組合寄付金贈呈



子どもたちのために役立てて

南木場牧野利用組合が上江小中学校に26万5000円を寄付しました。同組合は、入会権のあった上江地区の一部の土地を採草等に利用していました。今回、入会権を放棄し解散することに伴い、入会権放棄料の一部を寄付しました。同組合委員長の本石長永さんは、「子どもたちのために活用してください」と話していました。

2/6

にしもろ2分の3成人式



ふるさとを思い出して

WEB会議システム「Zoom（ズーム）」を活用して、にしもろ2分の3成人式が行われました。これは、同年代の仲間づくりやふるさとを見つめ直すきっかけにしたいと、えびの市・小林市・高原町の2市1町が共同で開催したものです。当日は、オンラインで31人が参加し、西諸地域で活躍する人のトークセッションやご当地クイズなどを楽しみました。

1/21

地産地消応援学校給食



地元の特産品に舌鼓

市では、新型コロナウイルスの影響を受けた和牛肉の消費拡大と地産地消への理解を図るため、市内小中学校の給食でえびの産の牛肉を提供しました。提供されたのは、ボルシチ（ロシア料理）約1500食で、76kgの牛肉が使われました。岡元小学校6年の北別府虹輝くんは、「えびの産のお肉がやわらかくて、おいしかったです」と話していました。

市役所からのお知らせ

Pick up information

税

軽自動車の廃車・変更手続きは3月31日までに

軽自動車税は、毎年4月1日現在で、宮崎運輸支局に登録されている軽自動車や126cc以上のバイクの所有者、市町村で登録されているバイク（125cc以下）や小型特殊自動車の所有者に課税されます。4月1日に所有者（使用者）であれば、4月2日以降に売却したり、廃車したりしても、その年度分は納税義務者となります。逆に4月2日以降に軽自動車等を取得しても、その年度は納税義務者にはなりません。

盗難にあった場合は、警察の届け出とは別に市税務課にも届け出てください。登録がそのままであると、実際に使用されていないにもかかわらず、軽自動車税が課税されることとなります。住所が変わった人も、車検証等に登録されている住所の変更の手続きが必要になります。名義変更や登録抹消（廃車）、住所変更の手続きを自動車販売店などの第三者に依頼した場合は、必ず手続きが完了したかどうか確認してください。

近年、オークションでの軽自動車売買取引等で、依頼したつもりでも、依頼先（代行先）が手続きを行っていないか、必ず確認をしてください。【農耕作業用車両も標識交付の申請が必要です】えびの市条例第91条（原動機付自転車及び小型特殊自動車の標識の交付等）により、「新たに原動機付自転車又は小型特殊自動車に係る軽自動車等の所有者等となった者は、市長に対し、標識交付申請書を提出し、かつ、車体に取り付けるべき標識の交付を受けなければならない」となっています。

◎軽自動車税に関する手続き場所

軽自動車の種類	手続き場所	必要なもの
原動機付自転車（125cc以下の原付バイク） 小型特殊自動車（農耕用トラクターなど）	市税務課市民税係 ☎ 35-3734 または、飯野・真幸出張所	所有者の印鑑、ナンバープレート ※名義変更の場合は、前の所有者の印鑑も必要になります。名義変更だけの場合は、ナンバープレートはいりません。
軽自動車四輪乗用（軽乗用車等） 軽自動車四輪貨物（軽トラック・軽バン等） 軽自動車三輪	軽自動車検査協会宮崎事務所 宮崎市大字本郷北方 2729-4 ☎ 050-3816-1760	詳しくは、軽自動車検査協会宮崎事務所へお問い合わせください。
二輪の小型自動車（250ccを超えるもの） 軽自動車二輪（250cc以下）	宮崎運輸支局 宮崎市大字本郷北方 2735-3 ☎ 050-5540-2088	詳しくは、宮崎運輸支局へお問い合わせください。

※軽自動車や二輪の小型自動車の手続きは、お近くの自動車整備工場や販売店などにご相談ください。

問 市税務課市民税係 ☎ 35-3734（直通）



「郷土芸能は、『地域の魂』です」と話すのは、えびの市郷土芸能保存連合会会長の松坂昭二さんです。松坂さんは、同連合会の会長を務め



郷土芸能保存連合会 会長  
松坂 昭二さん



地域の魂を

守り抜いていく

て2年目になります。地元の西長江浦では、大太鼓踊り保存会の会長を5年以上務めています。「現在、連合会に所属している団体は16団体です。そのうち、3団体は活動を休止しているため、実際に活動しているのは13団体です」

どの団体も後継者不足に悩んでいると話す松坂さん。「どの団体も後継者がおらず、踊り手などの高齢化が進んでいます。西長江浦地区で言えば、昔は40歳ぐらいで踊り手を引退していたのが、今ではその歳になっても踊り続けなければいけない状況になっています。若い世代に知ってもらって、後継者を育てていく必要があります」

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、ほとんどの団体が開催を断念したそうです。「踊りを継承していくことで、地域がまとまっていきます。今年度実施できなかった団体も来年度こそは開催できるように、実施方法などを模索しながら私たちが奮起していかねければなりません」

「このような郷土芸能があるんだという認識を広げていくことがとても重要だと思っています。知らない人に知ってもらうためにも、各団体の紹介や地域での掘り起こしを積極的に頑張っていきたいです」と意気込んでいました。

### 市民のおすすめの一冊

リレー形式で、市民の皆さんにおすすめの一冊を紹介してもらいます。



上江保育園 園長  
伊地知恵子さんのおすすめ

#### ■おすすめコメント

どじな忍者が姫を助けるためにどじを繰り返す愉快的な絵本です。子どもたちからも大人気な絵本です。泣いている子どもも泣き止むかもしれません。

#### どじにんじゃ

新井洋行 作・絵  
(講談社)

### ブックランド号 運行スケジュール

運行場所(ルート)	運行日(3月)	時間
飯野地区コミュニティセンター	12日(金)	14:05~14:30
飯野駅前地区体育館→飯野出張所	3日(水)、 17日(水)	14:05~15:15
麓橋団地→大平職員宿舎→自衛隊官舎	5日(金)、 19日(金)	14:50~16:30
岡元小学校→市立病院→さくら苑	10日(水)	13:15~15:15
ブラッセだいわ→真幸地区体育館→老人福祉センター	11日(木)	14:05~16:30

## 図書館へ行こう!

### ■文化の杜の春まつり

文化の杜の春まつりとしてブックリサイクルフェアを開催します。皆さんからの寄贈本や古くなった本等を無料配布します。ぜひ、ご来場ください。

- 開催日=3月6日(土)、7日(日)
- 時間=午前9時~午後4時
- 場所=文化の杜ひろば

### ■おうち時間を楽しみましょう

新型コロナウイルス感染症対策費(図書館パワーアップ事業)を活用して、児童書を購入しました。絵本、読み物、実用本など、多くの本が入っています。ぜひ、この機会に「おうち時間」を楽しんでください。

twitter 始めました!  
えびの市民図書館 (@EbinoCityLib)  
<https://twitter.com/EbinoCityLib>  
※右のQRコードからも見る事ができます。



### えびの市民図書館

☎35-0242 <https://ebino-city-lib.jp/>

開館時間 火曜~土曜/午前9時~午後7時  
日曜・祝日/午前9時~午後5時

休館日 毎週月曜日(祝日法に定める休日と重なった場合はその翌日)

あなたも作ってみませんか

## 心の一首一句

### ■短歌

ひよどりは真赤な木の実目掛けくる  
お美味しくなきかつつき飛び去る

山本ハヤ子

二月の風はまだ寒い。もろもろの生物は空の明るさに春を感じる。立春となりひよどりは「ひいよ、ひいよ」と鳴き群をなし人里に移って餌を求め冬の守りから攻めに転じる。唐辛子、花胡椒の赤い実を突つつき辛くて逃げてゆく。作者は微笑みをもって見ているのだろう。心根のやさしさが表れた詠である。  
(評:竹下妙子)

### ■俳句

パトカーの赤灯に闇冴え返る

岩切嗣子

寒もどりの夜の深い闇にパトカーのサイレンと赤灯が走る。何かあったのか。事故?不安が広がる。心の中には、コロナ禍の昨年、今年と常に「不安」の一語が、「一日も早くマスクなしの穏やかな日常生活を取り戻せたら」と願っています。  
(自註)

### ■詩

ご褒美

友清慈子

どんな人にも ご褒美があるといいのにな  
100歳の人には  
戦禍を潜り抜け 人の命や国を守るために  
自分の命を張ったのだから  
生きたご褒美があるといいのにな  
親からの虐待を受け続け  
わずか5年しか生きられなかった  
男の子にも  
生きた証のご褒美があるといいのにな  
はしっこに咲いたばかりに一本だけ  
水をもらえなくて枯れてしまった花にも  
殺処分されるためだけに  
やっと生まれてきた子牛にも



### 緊張感を保った運転を



例年、春先にかけて初心者ドライバーが増加します。

最初は、緊張しながら運転していますが、慣れてくると緊張感を欠き、悲惨な交通事故を起こすケースが少なくありません。

ベテランドライバーも含めて、初心を忘れず、緊張感を保った運転を心掛け、交通事故を防ぎましょう。

1月の交通事故発生状況	人身	3件	本年累計	24件
	物件	32件	本年累計	314件



### 野焼きによる火災が増えています



今年すでに5件の火災が発生し、田んぼや畑、山林での火入れの不注意による林野火災が多く発生しています。火入れを行う際は、3日前までに消防署へ届け出が必要です。緊急の場合や特別な理由で届け出の提出が困難な場合は電話連絡も可能ですが、場所等を把握するため、可能な限り来署して届け出をしてもらいます。

#### ■火入れの際の注意点

- 作業時は目を離さず、消火用の水または消火器を近くに準備しましょう
- 天候の変化に留意しましょう
- 開始と終了の時間を消防署に連絡しましょう
- 火災気象通報の発令中は火入れを行えません

1月の活動状況(えびの消防署管内)	火災	5件	本年累計	5件
	救急	88件	本年累計	88件

## あんしんねっと

Area comprehensive support



### 在宅高齢者等介護手当をご存じですか

市の高齢者福祉サービスの一つに、在宅高齢者等介護手当があります。これは、在宅で介護をしている人の労をねぎらうとともに、高齢者の福祉増進を図ることを目的としています。手当は月額8300円で、年に2回、4月と10月にまとめて支給されます。

対象者は、在宅で、介護認定を受けてから6カ月経過している寝たきり高齢者(介護認定が要介護4以上)または認知症高

- 齢者(要介護3以上で、なおかつ認知症高齢者日常生活自立度Ⅲ以上)を、同居またはこれに準ずる状態で介護している人です。その他、寝たきり高齢者等および介護者がえびの市に6カ月以上住所を有することなどの条件がありますが、条件を満たしていれば65歳に到達した月から申請できます。
- 在宅で寝たきり高齢者、認知症高齢者の介護をしている人は、担当ケアマネジャーや最寄りの
- 南部在宅介護支援センター (ほうよう内) ☎25-3311
  - 東部在宅介護支援センター (さくら苑内) ☎33-2377
  - 中部在宅介護支援センター (えびの市社会福祉協議会内) ☎35-2800
  - 西部在宅介護支援センター (えびの涼風園内) ☎37-3085
- 文：南部在宅介護支援センター

## 男女共同参画

Gender Equality



### 性と生殖に関する健康と権利

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」という言葉をご存じですか？  
リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。「健康」には、「安全で満足できる性生活」「安全な出産」などが、「権利」には、「子どもを産むかどうか、産むとすればいつ、何人までを産むかを決定する自由」「生殖・性に関する適切な情報とサービスを得られる権

利」などがあげられます。  
1994年にカイロで開催された国際人口開発会議で「性と生殖に関する健康、生命の安全を女性のライフサイクルを通じて、権利としてとらえよう」というリプロダクティブ・ヘルス/ライツの概念が提唱され、女性の人権の重要な一つとして認識されています。「私からただは私のもの」「子どもを産む・産まないは女性の自己決定」であるということ、そして、この権利

の獲得は、安心して子どもが産める社会・産みたい社会をつくるためのものです。  
リプロダクティブ・ヘルス/ライツは、不妊、人工授精、代理出産、性感症、HIV/エイズ、性暴力、買春、中絶などさまざまな問題を幅広く含んでいます。男女が性の知識を正しく得ることが大切で、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの観点からの性教育を推進していく必要があります。

文：市総務課 人権啓発室

## いきいき!健康

Healthy Life



### 運動不足になっていませんか?

外出自粛等で体を動かす機会が減ったことにより、筋力の低下や持病の悪化、認知機能の低下などの健康への二次的な影響が心配されています。  
適度な運動で筋肉を動かすと筋力アップにつながるだけでなく、体温も上がり、血行や代謝が促進されて免疫力も高まります。

特に、高齢者の場合、2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3・7%減少したという報告もあります。これは、3・7年分の老化に相当します。  
新型コロナウイルス予防をしながら、次のポイントを意識して積極的に体を動かしましょう。なお、病気や痛みなどがある人は、かかりつけ医に相談してから取り組みましょう。

- 運動に取り組むポイント
  - ①日常生活でこまめに動く  
30分に1回は立ち上がり、足踏みや家の掃除、段差の上り下りなど、積極的に動きまわろう。
  - ②ストレッチや軽い体操・筋トレを取り入れる  
片足立ちやスクワットなど、足の筋トレやラジオ体操等をテレビや動画を見ながら一緒に行うのもおすすめです。
  - ③毎日いつもよりプラス10分の運動を意識する  
10分の運動は、約1000歩歩くのに相当します。運動は軽く息が弾む程度が目安です。人混みが少ない場所や時間帯を選んで歩いてみましょう。
- 文：市健康保険課 田村保健師



## 会計年度任用職員募集

市では、次の業務の会計年度任用職員を募集します。

### 農林整備課勤務

#### ■一般事務

【募集人員】1人

【業務内容】畑地かんがい事業事務補助

【適任要件】パソコン(ワード・エクセル)ができる人

【報酬】5,783～6,148円(日額)※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時15分(月曜～金曜※祝日・年末年始を除く)

【雇用期間】4月1日～令和4年3月31日

【保険等】社会保険、雇用保険あり

【申込期限】3月12日(金)午後5時まで

【選考方法】書類選考(市様式の履歴書)と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込方法】市様式の履歴書を市農林整備課畑かん推進室に直接、または郵送(3月12日まで必着)で提出してください。

※市様式の履歴書は、市農林整備課にあります。

申・問市農林整備課畑かん推進室

☎35-3725(課直通)

### 財産管理課勤務

#### ■市有バス運転業務

【募集人員】2人

【業務内容】市有バスの運転

【資格要件】大型自動車運転免許

【報酬】7,612～8,266円(日額)※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後5時(月曜～金曜※祝日・年末年始を除く)

※業務内容によっては、時間外、土・日、祝日の勤務あり

【雇用期間】4月1日～令和4年3月31日

【保険等】社会保険、雇用保険あり

【申込期限】3月12日(金)午後5時まで

【選考方法】書類選考(市様式の履歴書)と面接

※面接日は3月22日(月)を予定しています。時間、場所は後日申込者に連絡します。

【申込方法】市様式の履歴書を市財産管理課管財係に直接、または郵送(3月12日まで必着)で提出してください。

※市様式の履歴書は市財産管理課にあります。

申・問市財産管理課管財係

☎35-1120(課直通)

### 基地・防災対策課勤務

#### ■一般事務

【業務内容】自衛隊訓練時の連絡調整、自衛隊関係団体との連絡調整や会議開催等に関する業務、基地対策全般における業務補助

【適任要件】パソコン(ワード・エクセル)ができる人

【報酬】5,783～6,148円(日額)※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時15分(月曜～金曜※祝日・年末年始を除く)

※場合によっては、土・日、祝日の勤務あり

#### ■防災専門員

【業務内容】自主防災組織の活動支援、避難訓練等の企画立案支援、災害発生時の災害対策本部支援、市地域防災計画書等の見直し

【適任要件】・パソコン(ワード・エクセル)ができる人

・防災士の資格など災害等に対する知識・経験を有する人

【報酬】11,082～11,528円(日額)※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時(月曜～金曜※祝日・年末年始を除く)

※場合によっては、土・日、祝日の勤務あり

#### ■共通事項

【募集人員】1人

【雇用期間】4月1日～令和4年3月31日

【保険等】社会保険、雇用保険あり

【申込期限】3月8日(月)午後5時まで

【選考方法】書類選考(市様式の履歴書)と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込方法】市様式の履歴書を市基地・防災対策課基地・防災対策係に直接、または郵送(3月8日まで必着)で提出してください。

※市様式の履歴書は、市基地・防災対策課にあります。

申・問市基地・防災対策課基地・防災対策係

☎35-1119(直通)

### 市立病院勤務

#### ■理学療法士または作業療法士

【募集人員】1人

【業務内容】外来患者および入院患者リハビリ業務

【資格要件】理学療法士、作業療法士のいずれか

【報酬】8,437～8,940円(日額)※通勤・期末・特殊勤務手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時15分

※シフト制により変更あり

【雇用期間】4月1日～令和4年3月31日

【保険等】社会保険、雇用保険あり

【申込期限】3月19日(金)午後5時まで

【選考方法】書類選考(市様式の履歴書)と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込方法】市様式の履歴書を市立病院経営管理係に直接、または郵送(3月19日まで必着)で提出してください。

※市様式の履歴書は、市立病院にあります。

申・問市立病院経営管理係

☎33-1023(直通)

## 確定申告でお困りのときは「税務職員ふたば(AI)」にご相談ください

確定申告に関する疑問は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)税務相談チャットボットの「税務職員ふたば」にご相談ください。

問い合わせ内容をメニューから選択するか、文字を入力することで、人工知能(AI)を活用して自動で答えます。

詳しくは、国税庁ホームページの「チャットボット(ふたば)に質問する」をご確認ください。

問小林税務署

☎23-3126※自動音声案内

## 国税電子申告・納税システム「e-Tax」

国税電子申告・納税システム(e-Tax)では、自宅やオフィス、税理士事務所などからインターネットを利用して、国税に関する各種手続き(右欄参照)ができます。

なお、スマートフォン等でも、電子署名を必要としない一部の手続き等を利用することができるほか、マイナンバーカードを利用したe-Tax送信のサービスが開始さ



れました。

また、スマートフォン専用の画面を利用した所得税の確定申告書の作成については、給与所得者(年末調整済み)で、医療費控除またはふるさと納税などの寄付金控除を適用して申告する人に加えて、2カ所以上の給与所得がある人、年金収入や副業等の雑所得がある人など、利用できる人の範囲を拡大するとともに、全ての所得控除に対応しています。

### ■e-Taxでできる国税に関する各種手続き

①所得税および復興特別所得税、法人税・地方税法および復興特別法人税、相続税、贈与税、消費税および地方消費税、酒税、印紙税の申告

②全ての国税の納税

③納税証明書の交付請求および法定調書の提出などの申請・届出

### ■e-Taxのメリット

①税務署に向くことなく、インターネットを利用して申告や納税などの各種手続きをすることができます。

②申告書、申請書、添付書類をインターネットを利用して提出できるため、ペーパーレス化につながります。

③書面で提出した場合より、還付金が早く受け取れます。

④納税証明書の交付請求手数料が、書面請求の場合よりも安価です。

⑤マイナンバーに係る本人確認書類の提示または写しの添付が不要です。

詳しくは、e-Taxホームページ(<https://www.e-tax.nta.go.jp/>)をご覧ください。

問小林税務署

☎23-3126※自動音声案内

## おわびと訂正

広報えびの1月号9ページに掲載しました「クリスマスカードプレゼント」の記事に誤りがありました。文章中の団体名について、「地域医療を守る会」と記載していましたが、正しくは「地域医療を考える会」です。

おわびして訂正します。

問市企画課情報係

☎35-3714(直通)





## 令和3年度ぶらいど21助成事業に取り組み市民団体を募集

市では、市民の皆さんが主体となって自ら行う地域づくり、まちづくり活動に対し、助成金を交付する「ぶらいど21市民団体活動助成金」事業を行っています。

地域を活性化したい、地域づくりを始めたいと考えている市民団体の皆さん、この事業を活用して、活動を充実させてみませんか。

【対象団体】 次の条件すべてに該当する団体

・市内の5人以上で構成し、定款等を定めている団体であること

・営利、政治的、宗教的活動を目的とする団体や暴力団などの統制下にある団体ではないこと

【助成率等】

[ソフト事業] 全体対象経費の80%を助成します。ただし、複数年度を要する事業は最高3年を限度に助成することができます。助成額の上限は、初年度100万円、2年目50万円、3年目30万円となります。

[ハード事業] 対象事業:空き店舗、空き家改修等事業（一般財団法人間都市開発推進機構の住民参加型まちづくりファンド活用事業）

ぶらいど21助成金の有無にかかわらず、現在ソフト事業を行っている市民団体であって、今回、施設整備等を申請する団体が対象となります（施設整備のみの活動は助成の対象となりません）。

全体対象経費の95%以内の助成、単年度上限500万円を1年間交付します。

※審査委員会の審査を経て、令和3年度の助成団体を決定します。

【申込方法】 申請様式に必要事項を記入のうえ、市民協働課に提出してください。

※申請様式は、市民協働課で取得するか、市ホームページ

ジ（<https://www.city.ebino.lg.jp/>）でダウンロードしてください。

【申込期限】 3月19日（金）

申・問市民協働課 市民協働係

☎35-1118（直通）

## 九州脊梁山地シカ広域一斉捕獲が行われます

えびの市を含む宮崎・鹿児島・熊本・大分・福岡県の5県および各市町村合同で春期のシカ一斉捕獲を実施します。期間等は以下のとおりです。

期間中の入山等については十分ご注意ください。市民の皆さんのご協力をお願いします。

【一斉捕獲期間】 3月21日（日）～ 28日（日）

【一斉捕獲日】 ①3月21日（日） ②3月28日（日）

問市農林整備課 林務係

☎35-3725（課直通）

## 山火事に注意しましょう

山火事は、例年、雨が少なく乾燥する冬場から春先に多発しています。火の取り扱いに注意して、山火事を未然に防止しましょう。かけがえのない貴重な森林を守るため、皆さんのご協力をお願いします。

### ■火入れ許可申請について

森林または森林の周囲1kmの範囲内にある土地で、その土地にある立木竹、雑草等を面的に焼却する場合には、事前に許可申請が必要です。火入れ許可を受けようとする人は、火入れを行おうとする期間の開始日10日前まで

に火入れ許可申請書を市に提出してください。

### ■消防署への事前届け出

刈り取った草等を1カ所に山積みにして焼却を行う場合は、法律や条例でいう「火入れ」には該当しないため、火入れ許可申請は不要です。ただし、誤報などを防ぐため、消防署に「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書」の提出が必要となる場合があります。詳しくは、えびの消防署へお問い合わせください。

申・問市農林整備課 林務係

☎35-3725（課直通）

問えびの消防署

☎33-6119

## 祝！100歳 いつまでもお元気で

令和2年11月から令和3年1月末までに100歳を迎えられた皆さんを紹介します。

- ・戸口田 マサ子さん（前松原）
- ・高牟禮 悦子さん（下浦）
- ・木野 初子さん（南岡松）
- ・内村 キヨさん（南昌明寺）
- ・甲斐 タカ子さん（京町）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、訪問は中止となりました。

## ■証明書等コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用して、市が発行する証明書（住民票の写し、印鑑登録証明書等）を全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機で取得できます。

【利用日時】 午前6時30分～午後11時

※年末年始を除く

※戸籍証明のみ平日午前9時～午後5時

【取得できる証明書】

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（一部）事項証明書、戸籍の附票の写し、所得課税証明書、非課税証明書

問市民環境課 市民・年金係 ☎35-1117（直通）

問市税務課 収納対策室 ☎35-3737（直通）

## ■証明書等コンビニ交付サービスの本籍地交付利用登録申請を一時停止します

システムメンテナンスのため、次の日程でコンビニ交付サービスの戸籍の本籍地交付利用登録申請を一時停止します。停止中は登録申請ができませんので、ご注意ください。

※証明書等の発行はできます。

【運用停止日】

・3月9日（火）午後5時30分～午後11時

問市企画課 情報係 ☎35-3714（直通）



### 今月の表紙 >>

1月21日に市内小中学校で提供された地産地消応援学校給食。子どもたちは牛肉の入ったボルシチをおいしそうに食べていました。

### 今月の納税 >>

固定資産税 第4期

国民健康保険税 第8期

後期高齢者医療保険料 第8期

介護保険料 第6期

3月1日（月）までに納めましょう。

### 人口 >>

17,603人（前月比 -37人）

男性/8,326人(-26人) 女性/9,277人(-11人)

転入/28人 転出/28人 出生/5人 死亡/42人

### 世帯数 >>

8,222世帯（前月比 -15世帯）

（令和3年2月1日現在）

### Editor's >>

初めて特集を担当しました。今回の特集で精神疾患への理解が深まってもらえれば嬉しいです。（長友）分とあたたかくなりました。ぽかぽか陽気の休日は、家にいることがもったいない気がします。早く何も気にせず楽しんで出かけられる日々が訪れますように。（久保田）



写真：ウグイス (撮影：令和元年6月13日)

## 「ウグイス」

ウグイス *Horornis diphone* スズメ目 ウグイス科

### 日本三鳴鳥

#### ホ

ーホケキヨの鳴き声でなじみ深いウグイス。早春に鳴き始めることから、春を運ぶ「春告鳥」などと呼ばれます。えびの高原では3月から鳴き始め、シロモジやキリシマミズキの花と共に一層暖かな春を感じさせてくれます。繁殖期にもう一つ出す鳴き声

「ケキヨケキヨケキヨケキヨ」は「ウグイスの谷渡り」と呼ばれ、外敵が縄張りに侵入してきたときに威嚇するものです。この声が聞こえたら、今いる場所がウグイスの縄張りの中だとわかります。警戒心が高く、ほとんどやぶの中で活動するため姿をなかなか見ることができませんが、求愛のためにはさえずる時は目立つ場所に姿を現すことがあります。一方、うぐいす色をしていることで混同されるメジロは、花から花へ盛んに飛び回りとても目立ちます。

美しい鳴き声から、オオルリ、コマドリと並び、「日本三鳴鳥」にもなっているウグイス。咲き始めた春の花々と一緒に野鳥の鳴き声も楽しんでみませんか。

(文)えびのエコミュージアムセンター