

第712号

〔発行所〕  
(一社)鹿児島県労働者福祉協議会  
〒890-0064  
鹿児島市鴨池新町5-7-6F  
☎099-254-3832

〔発行人〕  
榮留 道夫  
〔印刷〕  
南日本新聞開発センター  
〔編集〕  
県労協、連合鹿児島、九州労金  
こくみん共済 coop<全労済>、  
生協連  
☆労福協だより  
毎月15日に更新!!

鹿児島 労福協 検索

# 何世代にもおよぶ枯葉剤被害、戦争の悲惨さを物語る傷跡

## 第25次鹿児島県労働者福祉協議会ベトナム・ホーチミン視察

鹿児島県労働者福祉協議会は2月7日(金)から11日(火)にかけて、下町副理事長を団長に総勢13人でベトナム・ホーチミンを訪ねました。

今回の海外視察は昨年に引き続き、ベトナムの歴史に大きな影を落とすベトナム戦争の傷跡や何世代にもおよぶ枯葉剤被害の実態を知ること、戦争の悲惨さと平和の尊さを再確認し、戦争のない平和な社会づくりにつなげていくことを目的に実施しました。

7日、福岡から韓国(仁川)経由でベトナム・ホーチミン市へ(飛行時間約7時間、時差約2時間)。翌日はフランス統治時代に建築されたサイゴン中央郵便局へ。そこには植民地時代からベトナム戦争までの間、国を指導した建国の父と呼ばれるホー・チ・ミン氏の肖像画が飾られ、ベトナムの歴史の一端を感じました。3日目はベトナム

戦争の現実を知り、確かめるために「クチの地下トンネル」から戦争証跡博物館へ。全長200kmにも及ぶクチの地下トンネルには、圧倒的優位な戦力を誇る米軍攻撃に対して生き抜いた米の知恵と工夫、執念を感じました。戦争証跡博物館では枯葉剤被害の実態を物語る写真を前に言葉も出ないほどでした。「二度と同じ過ちを繰り返してはならない」と強く思いました。4日目は日本国総領事館からベトナム戦争終結のシンボルでもある「統一会堂」を訪ねた。在ホーチミン日本国総領事館では、ベトナム南部の経済情勢(ホーチミン市の人口900万人・自動二輪車台数850万台、日本商工会議所の会員数は上海、バンコクに次ぐ第3位の



サイゴン大教会前にて

1029社等について報告いただき、意見交換もしながら認識を深めることができました。統一会堂(1976年にベトナム社会主義共和国が成立した後に改名、南ベトナム大統領府を当分のまま保存)では、南ベトナムの首都サイゴン陥落時に突入した北ベトナム軍の戦車も展示され、一つの国が消滅する場面を想像させられました。なお、予定していたツーズー病院リハビリ施設(平和村)の視察・意見交換は新型コロナウイルスの

第25次海外視察(ベトナム)視察団		
視察者名	選出団体	
団 長 下 町 和 三	(一社)鹿児島県労働者福祉協議会(副理事長)	
副 団 長 荒 木 誠	自治労鹿児島県本部(霧島市職労)	
事務局 片野田 尚 剛	(一社)鹿児島県労働者福祉協議会(常務理事)	
団 員 井 川 亮	連合鹿児島(フード連合)	
〃 赤 崎 聡	九州労金鹿児島県本部	
〃 瀧 口 祐	こくみん共済 coop(全労済)鹿児島推進本部	
〃 安 案 和 代	自治労鹿児島県本部(鹿児島市職労)	
〃 吉 川 秀 行	鹿児島県電力総連(九電ユニオン)	
〃 松 本 孝 雄	鹿児島県電力総連(九電ユニオン)	
〃 江 田 安 秀	私鉄総連(南国交通労組)	
〃 今 山 釜 祥 太	北薩地域労福協(JP労組)	
〃 山 口 啓 子	始良伊佐地域労福協(鹿教組)	
〃 中 尾 元 気	熊毛地域労福協(電力総連)	

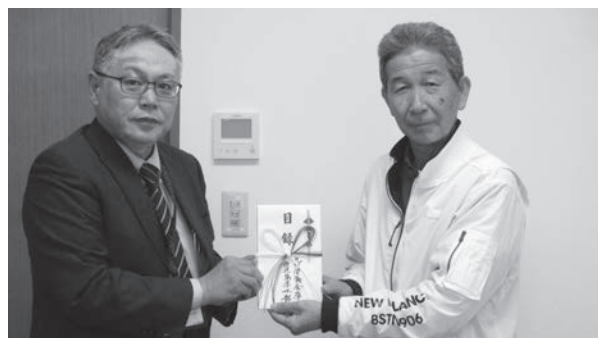
感染拡大の恐れもあり、行程から外しました。今回の視察で、何世代にもおよぶ枯葉剤被害の現実を目の当たりにし、戦争の悲惨さ、傷跡の大きさを痛感しました。戦争のない平和な社会を築いていくために何ができるか、何が必要なのかを考えさせられました。一方でベトナム戦争を止めさせるために多くの人たち(学生・ジャーナリスト・労働者等)が立ち上がったこともしつかりと胸に刻みだすと思いました。改めて鹿児島県労働者福祉協議会のスローガンである「連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくろう!」活動を継続させていくことが大事だと思いを新たにしました。今回、企画・添乗していただいた南国交通トラベルサービス、団員を派遣していただいた関係各団体の皆さまに感謝申し上げます。

「総理の独断」で学校現場などが混乱した。例年どおりの卒業などを迎えられるかなった子供たちへ『総理の独断』が伝わったのか。ウイリス防止の異例の3月だが、陽気に誘われ、開花が待たれる季節だ▼さて、4月から市バスの一部が民間に移譲されるが、「路線住民の足」は確保される。以前、鹿児島島に住み始めた頃に市電(上町線・伊敷線)が廃止されたことを思い出す。当時はモーターリゼーションの進展で朝夕を中心に慢性的な渋滞が起こり、利用者も減少していた。賛否両論あったが、市は決断した▼30数年経った今、公共交通の重要性が見直されている。環境に優しく、交通弱者への配慮などに対し極めて大事な交通手段である。地方に暮らせば暮らすほど大切だ。「車があるから大丈夫」と言う人もいるが、いざれ免許返納などで運転出来なくなる。日頃から公共交通を利用する癖をつける必要がある▼だが、「公共交通機関を利用しましょう」と呼びかける人ほど車を利用していい人が多いと聞く。恥ずかしいもので私もだ。「公共交通を守る」には、改めないといけない。



## 【社会貢献預金“こども未来応援定期”の九州各県の寄付先】

	寄付先
福岡	福岡県児童養護施設協議会
佐賀	佐賀県児童養護施設協議会
長崎	長崎県児童養護施設協議会
熊本	熊本県養護協議会
大分	大分県児童養護施設協議会
宮崎	宮崎県児童養護施設協議会
鹿児島	鹿児島県児童養護協議会



田中会長（右）への目録贈呈

九州ろうきんでは、未来を担うこどもたちを応援する取り組みとして2019年4月より社会貢献預金「こども未来応援定期」の取り扱いを開始しました。

この商品は、店頭表示金利より金庫所定の金利（原則0・1%。ただし、店頭表示金利が0・1%に満たない場合は店頭表示金利）を引き下げた金利を適用金利とし、金利引き下げ幅分の利息相当額と当金庫拠出

金を含め、九州7県の「こどもたちを支援する団体」に寄付を行うこととしていました。

この取り組みの趣旨にご賛同いただいた多くの皆さまにご協力いただき、2019年4月1日から12月まで取り組んだ結果、九州全体で総額5億7770万3427円、そのうち鹿児島県では6299万5781円の預金を結集することができました。ご協力いただいた皆

2019年度

九州ろうきん社会貢献活動報告

「鹿児島県児童養護協議会」へ

寄付を行いました!!

さま、本当にありがとうございました。寄付金額といたしましては、九州全体で総額212万6486円、そのうち鹿児島県では30万1717円となり、昨年度まで行ってきた「こどもみらい応援キャンペーン」の寄付先を踏襲し、『鹿児島県児童養護協議会』へ寄付することとなりました。2月18日（火）、九州ろうきん鹿児島県本部の斉之平和伸副本部長が鹿児島県児童養護協議会の田中博文会長に目録を贈呈しました。

これからも九州ろうきんは、社会貢献活動の取り組みとして「こどもたちを支援する団体」への寄付活動を継続して行っていきたいと思いますので、皆さまからの温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

## 特別金利キャンペーン実施中!! ～教育ローン&カーライフローン～ 2020年4月30日まで

「教育ローン」で、大切なお子さまの教育費をろうきんが応援します!

「カーライフローン」は、自動車に関する様々な費用にご利用いただけます!

お借入予定資金に他金融機関等のローンの借換資金を含む方などは、

特別金利からさらに最大0.2%金利引き下げとなり、おトクにお借入れができます!

パソコンやスマホから簡単に仮申込が可能です!

詳しくは、〈ろうきん〉ホームページまたは最寄りの各支店窓口までお問い合わせ下さい。

### 教育ローン

くわしくはコチラ▶

## 九州ろうきん

### 特別金利キャンペーン 実施中

キャンペーン期間 2020年4月30日まで

### カーライフローン

くわしくはコチラ▶

鹿児島支店  
☎ 099-225-2211

出水支店  
☎ 0996-62-1660

鹿児島南支店  
☎ 099-253-5678

霧島支店  
☎ 0995-48-6622

鹿児島県庁支店  
☎ 099-250-2345

種子島支店  
☎ 0997-22-0832

大島支店  
☎ 0997-52-2531

志布志支店  
☎ 099-472-3671

鹿屋支店  
☎ 0994-44-6622

大口支店  
☎ 0995-22-7111

川内支店  
☎ 0996-23-3260

徳之島支店  
☎ 0997-83-2551

加世田支店  
☎ 0993-53-2500

ローンセンター鹿児島  
☎ 0120-262-252

つかえるろうきん みんなのろうきん  
**九州ろうきん**



# 「言いたい劇場」 小菅りや子



「天ちゃん劇団」による防犯劇&amp;講話

鹿児島県庁支店推進委員会と青年・女性推進委員会は1月17日(金)、マリンプレス鹿児島で推進活動強化イベント「鹿児島中央警察署『天ちゃん劇団』マスコットによる防犯劇&防犯講話」を開催しました。

## 「鹿児島中央警察署による防犯劇&防犯講話」を開催!!

鹿児島県庁支店推進委員会 青年・女性推進委員会

当日は宮園幸男推進委員長があいさつした後、「天ちゃん劇団」マスコットによる防犯劇&防犯講話が行われ、間接構成員とその家族など子どもから大人まで90人が楽しく防犯対策の基本について学びました。また、「防犯チェック」シートによる自己診断を行い、参加者各自の防犯力を再認識できる良い機会となりました。

講話後は、参加者から実体験に基づいた詐欺に関する質問も上がるなど、防犯に対する関心の高さがうかがえました。警察署の方からも「日ごろから家族の絆を大事にして、大切な家族を犯罪被害から守りましょう」と教訓をいただきました。

その後、ろうきんの成り立ちや商品説明を含む学習会を開催し、参加者から「もっと、ろうきんを利用していきたい」、「知人にも広めたい」などの声をいただきました。身近なろうきんをアピールすることができました。

最後にお楽しみ抽選会が行われ、青年・女性推進役員の愉快な司会進行と多彩な景品で会場は大いに盛り上がりました。また、笹寿司と子ども向けにお菓子の土産もあり、大人も子どもも大満足のイベントとなりました。



抽選会でも楽しく進行♪

九州ろうきん の口座から

「LINE Pay」に

チャージできるようになりました。



くわしくはこちら



## 九州労働金庫鹿児島県庁支店 窓口営業時間変更のお知らせ

2020年4月1日(水)より、窓口営業を一時休業させていただきますことになりました。

誠に恐れ入りますが、下記営業時間をご確認のうえ、ご来店くださいますようお願いいたします。

### ◆休業時間帯：平日11時～12時まで◆

※平日 9時～11時、12時～15時は

通常通り営業しております。

◎休業時間帯は電話による対応も休止させていただきます。

◎ろうきんダイレクト(インターネットバンキング)でも各種お手続きをご利用いただけます。

今後とも、引き続きご愛顧賜りますよう、

重ねてお願い申し上げます。

九州ろうきん



②全労済協会へ異動  
田窪 純  
(ぐりんぼう鹿児島  
団体推進2係長)

日頃よりこくみん共済 coop（全労済）をご利用いただき、ありがとうございます。

我が人生初となった鹿児島での時間は、思いがけず短いものでした。しかしながら、ここでの時間はとても貴重で、また得難い知見に触れることができたと感じております。場所は変わっても我々が展開する労働者福祉運動は変わるものではないため、次なる場所でまた励みたいと思います。

最後に、皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げて、お礼の言葉とさせていただきます。ありがとうございました。



①九州統括本部へ異動  
中村 慎也  
(事業推進部  
事業推進課長)

2016年4月より鹿児島に赴任し、協力団体、組合員、代理店など多くの皆さま方に大変お世話になりました。

故郷での初勤務は、鹿児島県の皆様の懐の深さと温かさに触れ、幸せな4年間を過ごさせていただきました。

この思いを胸に刻み、新しい土地でも組合員の皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。また、いつの日か皆さまにお会いできることを楽しみにしております。ありがとうございました。



### ③ 宮崎推進本部へ異動

貴島 愛香  
(ぐりんぼう鹿児島 団体推進2係)

2017年4月に新入職員として鹿児島に赴任してから今日までの3年間は、協力団体や組合員、職場など関わった全ての皆さまのおかげで大きく成長できた、とても素敵な3年間でした。

4月からは宮崎の地に転勤になりますが、これからも変わらず多くの皆さまのお役に立てるよう頑張ります！

今までお世話になった鹿児島の皆さまの笑顔と、健康と平和を心から祈っています。今までありがとうございました。



／ぐりんぼう店舗へご来店・  
ご加入いただいた方へ粗品をご用意しています！／



＜注意事項＞■訪問相談は一部訪問できないエリアがあります。■プレゼントは、1世帯につきいずれか1つになります。また、ご希望の商品をお渡しできない場合があります。■自賠責共済の加入は除きます。

【1つでも該当する場合は、  
ぐりんぼう各店舗へご来店・ご相談ください】

- ☐ 保障内容がわからない
- ☐ さまざまな病気のリスクに備えたい
- ☐ くるまの乗り換えを考えている
- ☐ 自動車補償の更新が近づいている
- ☐ 住宅の保障を充実させたい



「気軽に・何でも・何度でも相談できる『親切で頼れる店舗』を合言葉に、ぐりんぼう鹿児島店・鹿屋店・奄美店のスタッフ一同、皆さまざまのご来店を心よりお待ちしております。」

こくみん共済coop（全労済）では、3月1日（日）～3月31日（火）まで「あんしん応援キャンペーン」を実施しています。

新生活が始まる方も多い春。新生活をむかえる前にムリ・ムダがないか、この機会に保障の点検・見直しをしてみませんか？

キャンペーン期間中、共済ショップ窓口にご来店・ご加入いただいた方にはもちろん、プレゼントをご用意しております。

転出  
2020年4月  
人事異動のお知らせ

2020年3月1日（日）～3月31日（火）  
『あんしん応援キャンペーン』実施中！



## 主な改定内容

## 1. 共済掛金の改定

法定利率の変更に伴う共済金増加による影響およびこれまでの共済金の支払状況を踏まえ、共済掛金の見直しを行います。

## 2. 主たる被共済者年齢区分の新設・見直し

契約者間の共済掛金負担の公平性を確保するため、リスク実態を反映した掛金率の見直しを行います。実績（リスク）格差が大きい「70歳以上」について、「70歳以上75歳未満」と「75歳以上」に細分化します。

### 3. 型式別掛金クラスの導入・細分化

型式ごとの事故発生状況をより適切かつ公平に掛金に反映させるため、普通・小型乗用車の型式別掛金クラス数を9クラスから17クラスに細分化します。また、軽四輪乗用車に型式別掛金クラス（3クラス）を導入します。

#### 4. 配偶者の範囲拡大

組合員の多様な個性や家族形態を尊重し、事実上婚姻関係と同様の事情にある同性パートナーを当会で定める配偶者の定義に含めます。

## 5. その他の改定

契約者の利便性を図るため、各種規定の見直しを行います。

※ここに記載している内容は制度改定内容の一部です。詳しくはこくみん共済 coop にお問い合わせください。

こくみん共済coop（全労済）のマイカー共済は、2020年4月1日以降を共済期間の開始日とするご契約より制度改定を実施します。

本改定では、法定利率の変更に伴う共済金増加による影響およびこれまでの共済金の支払状況を踏まえ、共済掛金の見直しを行います。これにより、個々の契約条件によって掛金が引き下げまたは引き上げとなる場合がございますので、ご了承ください。とともに、より一層の安全運転にご協力いただきますようお願いいたします。

**マイカー共済  
2020年4月制度改定のご案内**

## カーライフを応援する、頼れる補償

マイカー共済

自動車総合補償共済



### 3地区合同地区会議の様子

### 【開催日程】

地区名	日程		時間	会議会場
熊毛地区	1月17日	(金)	15：00～ 17：00	屋久島町商工会 宮之浦本所
姶良・大口地区	1月27日	(月)	16：00～ 17：30	九州労働金庫 霧島支店
鹿児島地区	1月28日	(火)	15：00～ 17：30	こくみん共済 coop 鹿児島推進本部
北薩・出水地区				
南薩・指宿地区				
奄美（周辺離島）地区	2月13日	(木)	15：00～ 17：30	九州労働金庫 大島支店
肝属・曾於地区	2月19日	(水)	16：00～ 17：30	九州労働金庫 鹿屋支店

1月17日（金）～2月19日（水）にかけて、こくみん共済coop 指定整備工場鹿児島県協議会「地区会議・フロント研修会」を鹿児島県内7つの地区（北薩・出水地区、南薩・指宿地区は鹿児島地区と合同）で開催しました。

地区会議では、入庫・自賠責共済取次実績報告や、入庫拡大にむけた今後の取り組みについてなど、情報の共有化と活発な意見交換を行いました。

フロント研修会では、自賠責共済の取次ぎ業務の再確認・徹底を図りました。

こくみん共済coop《全労済》の組合員の皆さまは、お車の車検・修理・点検の際は、ぜひ最寄りの指定整備工場をご利用ください。



奄美地区会議の様子

こくみん共済coop〈全労済〉指定整備工場  
「地区会議・フロント研修会」を開催

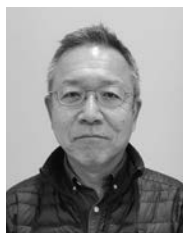
## ベトナムレポート

VOL.1

## ベトナムの今と

歴史の「コマを体感」

(二社) 鹿児島県労働者福祉協議会  
副理事長(団長) 下町 和三



まず、事故なく、参加者全員が無事帰着できたことが



何よりです。ご支援いただいた

ます。

今回の視察は、日韓関係の悪化で鹿児島・韓国間の航空便が休止したため、福岡空港発着となりました。さらに、12月末の中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルスの影響がありました。労福協では、外務省から韓国・ベトナムへの渡航に関して、感染症危険情報は出されていないことなどを踏まえ、視察を予定通り行うこととし、参加者へは防疫策への注意を喚起しました。

ろん私たちもマスク着用でした。帰着した2月11日の鹿児島中央駅の方がマスク着用は少ないと感じたほどです。

そんな中での訪越となりましたが、経済発展を遂げつつあるホーチミンの勢いを肌で感じる事ができました。道路は、車1台に対して20台はいるかというくらいバイクの群れが轟々と流れていきます。鹿兒島の街のなんと静かなことか。街は、屋台や様々な商店が軒を並べ雑然としている通りがある一方で、高層マンションや大手自動車会社の販売店などが立ち並ぶ通りもあります。



鹿児島中央駅新幹線ホームで。出発です

は、1月の終  
わりころは旧  
正月の休暇  
期間がありま  
すが、今年ハ  
新型コロナウイルス対  
策で学校は旧  
正月から引き  
続き休みに  
なっています。  
観光施設やホ  
テルの従業員  
、銀行従業員  
、街行く人々  
もマスク着用  
で防疫に気を  
使っているこ  
とがうかがえ  
ました。もち



メコン川沿いはマンションなどの開発が進む

在ホーチミン日本総領事館  
の資料では、2018年のホー

ベトナム戦争を学んだことで、ベトナムからは、ベトナムからたくさんの方が留学や働きに来ています。共に暮らし働く者として連帯していければいいなと感じています。

トナム戦争の実相を垣間見ることができました。米軍の枯葉剤使用（特にダイオキシン）による環境被害、世代間を貫く後遺障害被害は残酷です。ベトナム戦争（1960年～1975年）では、当時米国統治下で祖国復帰闘争（1972年日本復帰）の只中だった沖縄の基地が補給・出撃基地として使われました。



在ホーチミン日本国総領事館前の交差点で

訪問団員は、20代から60代までいて、それぞれの視線で今のベトナム・ホーチミンを感じ、



ツーズー病院前庭、新型コロナウイルスの影響でお話聞けず、残念

の、格差も内包していると感じたところです。



ツーズー  
病院視察は  
叶いません  
でした、が、  
クチの地下  
トンネルや  
戦争証跡博  
物館で、ベ



# ベトナムで見た光と戦争がもたらした影

自治労鹿児島本部（霧島市職労）  
副団長 荒木 誠



【ホーチミンの風景】  
鹿児島県労働協  
第25次海外視察団

13人は2月7日（金）、鹿児島中央駅に集合し、福岡、仁川を経由した後、約15時間かけてベトナム・ホーチミン市に到着しました。

空港からホテルへ向かう途中、バスの車窓から望むホーチミン市内は近代的な企業のビルが建ち並び、通りは飲食店や小売店が軒を連ね無数のバイクや人が行き交う、とても活気に満ちた街でした。



ぶつかりそうでぶつからないバイクにヒヤヒヤ

ホーチミン北西部のクチトンネルを視察しました。

【クチトンネル】  
2日目は

つあり活気に満ちたベトナムの風景は、高度成長期における日本や中国の状況と重なるように感じました。

現地ガイドのユンさんによると、ベトナム南部に位置するホーチミン市は人口約1千万人。貧富の差が大きく、一般市民の平均月収は約4万円、物価は安い反面、地価は高く（1坪100万円！）、自動車も特別消費税、関税等で高額（トヨタカマリが700万円）になるため、交通手段はバイクが多いとのことでした。

実際に昼夜問わず、とにかくバイクが多いことに驚きました。しかも2人乗りから4人乗りまで（交通違反ではないそうです）。信号のない交差点も多く、人やバイクが互いに接触することなく行き交うのですが、滞在中はヒヤヒヤしっぱなしで慣れることができませんでした。

目覚ましい経済発展を遂げつつあり活気に満ちたベトナムの風景は、高度成長期における日本や中国の状況と重なるように感じました。

しました。

クチトンネルはベトナム戦争時、南ベトナム解放戦線がジャングルの地下200kmに張り巡らせた軍事拠点で、上空からは一切見えない構造になっていました。経済力や軍事力で勝る米軍に対し、解放戦線はゲリラ戦で優位に立ちましたが、疲弊した米軍はジャングルを砂漠化し、南ベトナム解放戦線を炙り出すために大量の枯葉剤を散布したそうです。

なお、地下トンネル内の一部には入ることができ、50m程移動してみました。中は暗く、常に腰をかがめて移動しなければならぬほど狭いため、早く地上に出たくなるような不安感を覚えました。大柄な米兵にとつて狭い通路は、地下トンネル施設内に侵入するのに相当不利だったことが伺えます。

また、この周辺は地盤も固く、200kmも手で掘り、内部に会議室や食堂、病院等まで作ったことを考えると、その発想と建設までに至った労力は計り知れないものがあります。

【戦争証跡博物館】  
3日目は戦争証跡博物館を視察しました。



銃を構える少女

ことが印象的でした。約45年前にベトナムで実際に起こった悲惨な現実を、世界中の人々が認識し語り継いでいくことで、不戦の輪を広げ、二度と繰り返さないようにしていくことが重要だと強く感じました。

【海外視察を振り返って】

4日間のベトナム視察を通じて、温暖な気候と明るく朗らかな人々とのふれあいを体験させていただきました。一方で、戦争による痕跡が市内随所に見られ、今もなお、枯葉剤や地雷等の影響を受けながら生活をしなければならない現実も目の当たりにしました。

世界唯一の被爆国である日本政府はこれまで、特定秘密保護法や安保法、共謀罪の強行採決を行い、平和憲法まで変えようとしています。

自分自身、これからもベトナムで見聞した戦争の現実に向き合い、平和な社会を守り、次の世代に引き継いでいけるよう、今後の運動に生かしていきたいと思っています。

最後に、下町団長以下視察団の皆さんと、海外視察に参加する機会を与えてくださった関係各位に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

博物館では、ベトナム戦争時の写真が多数掲示されており、特に印象的だったのは、枯葉剤が撒かれた死の森に裸で立つ少年フン君の写真でした。すぐ隣にフン君の37歳時の写真も掲示してありましたが、解説によるとパーキンソン病を患い、その後他界したそうです。他にも、枯葉剤の影響を受けた人の生々しい写真が解説とともに多数展示してありました。米軍は枯葉剤を国土の約25%、約2万6千箇所に散布し、300万人以上が被害者となり、現在もひ孫の世代まで含め数十万人が影響を受け苦しんでいます。

なお、博物館内では英語、韓国語、ロシア語等が飛び交い、多くの外国人が来訪している

よい睡眠で  
ハッピーライフ!

睡眠で悩む人が2割以上という現代。「睡眠外来」カウンセラーでもある著者が眠りをめぐる悩みにアドバイスします。

今、セルフコンパッション（自分への思いやり）が広く注目されています。仏教での「慈悲の瞑想」をもとにしており、マインドフルネスとともに多くの研究からその効果が実証され、広く世界で知られるようになりました。

人の脳には、戦いや逃げるための「脅威のモード」と、くつろぐための「安心・安全のモード」があります。脅威のモードでは、交感神経が優位になり、呼吸は浅く、全身の筋肉に力が入ります。眠りも浅く胃腸の働きが抑制されます。仕事中等ど、

## ⑫セルフコンパッションを試してみよう

臨床心理士 山藤奈穂子

他者の評価を気にして失敗しないかと不安になると、人は自動的にこのモードに入ります。ライオンが近くにいる時のシマウマのような状態です。夜になってもこのモードから抜け出せない、眠ることができません。

安心・安全のモードでは、副交感神経が優位になり、体の力が抜けて心がゆったりします。訓練すれば意図的にこのモードに戻すことができます。そのため、訓練がマインドフルネスとセルフコンパッションです。まず深呼吸で心身の緊張をほぐし、大好きな人を迎えるような笑みを作りながら、地球上のすべての生き物に思いをはせます。そして他に害をなす存在ではなく、善をなす存在でありたいという心が、自分の中にあることに気づき、その優しい心を自分に向けてみましよう。

一連の心の動きによって  
自己批判の苦しみから抜け  
出すことができ、心地よい  
眠りが訪れるのです。

読者の  
声から  
の  
(248)

今年の冬は暖かい。オーストラリアの森林火災等地球温暖化が進んでいるのか、レジ袋の削減等身近な環境保全への協力が必要だと思う。

(鹿児島市・男性)

働き方改革が提唱されてから、少しずつ業務もスリム化され定刻に退庁できる日も増えつ

いつも「福祉だより」を頂戴しありがとうございます。さて、大正9年に祖父が始めた弊社は、昨年12月末日に99年の歴史に幕を閉じました。今まで「福

(鹿児島市・女性)

「ろうきんアプリ」。ますます便利になりありがたいです。

新しく「こくみん共済 coop」に分かりやすいネーミングに賛同しています。（鹿児島市・男性）

つあります。今後も「働きやすい職場作り」を目指して仲間と連帯して取り組みたいものです。

（鹿屋市・女性）

祉だより」で参考になる記事や噴火口の随筆など大変興味深い内容がございました。1月いっぱいで残務整理などとも終える所存でございますので1月号からの送付はご無用となつてしまいました。長い間本当にありがとうございました。

(男性)

子どもが高校受験を控え、ピリピリしています。合格すれば入寮の必要があることから、こちらも学費の心配があり、ソワソワしています。ろうきんさんにお世話になろうと考えているところです。

(大崎町・男性)

ニュース・  
ワールド

## 医療的ケア児

医療機器を利用したケアが必要な児童のこと。かつては、呼吸循環系の異常などにより自発呼吸ができず命を落としていた、新生児が、医療が進歩したため、救命できるケースが増えています。

1950年代には千人当たり20人程度いた新生児の死亡数が2017年時点では、1人未満にまで減少。酸素吸入、たん吸引、経管栄養などの「医療的ケア」で命をつなぐ新生児が、現在では年間1.7万人います。



い保育園などは受け入れてもらえず、新生児医療救命室（NICU）を退院後は家族が付ききりでケアをしなければならぬ現状があり、改善が望まれます。



## 油ゾーメン作りに チャレンジ！ 奄美地域労協

奄美地域労協は1月25日（土）、名瀬公民館金久分館で奄美の郷土料理教室を開催し、家族連れなど20人が参加しました。

当日には、奄美市食生活改善推進委員の東郷はるみさんと松下京子さんを講師に招き、鶏飯に次いで人気のある油ゾーメンとふくれ菓子、舟焼き、はったい粉餅など菓子類の作り方を学びました。

菓子作りで参加者は、黒糖粉や餅粉、はったい粉（オオムギやハダカムギを炒って挽いた粉）などをふるう、卵を泡立て



手際がいいね！

て混ぜる、蒸す、焼く、形を整えるなど工程を分担して手際よく作業を進めました。

また、家庭の味が出るというわける油ゾーメンは、イリコとワル（葉にんにく）を使用した定番の味にチャレンジしました。いずれの料理もわずかな時間で出来上がり、特に油ゾーメンはさまざまなアレンジも楽しめることから、参加した皆さんが家庭で腕を振るう姿が目に見えます。

## 喜界島の歴史を堪能！ 奄美地域労協

奄美地域労協は2月2日（日）、喜界島で歴史探訪講座（バスツアー）を開催し、子ども連れなど35人が参加しました。

講師は、奄美群島認定・喜界島エコツアーガイドの外内淳さんと武田秀伸さんをお願いし、はじめに訪れた滝川の埋蔵文化センターで、古代から中世の日本と琉球列島との関わりの中で、喜界島が大陸や本土との交易の重要拠点であったことや、それを立証する数々の貴重な埋蔵品が島の各地で見つかっていることなどを学びました。

一行はその後、城久の国指定史跡である城久遺跡群、小野津の雁股の泉と八幡神社、志戸桶の天神と七城跡、阿伝の末吉神社等をバスで訪れ、講師の丁寧な説明に熱心に耳を傾けていま

した。  
なお、奄美地域労協は各島持ち回りで歴史探訪講座を開催しており、その都度参加者を募集しています。



高いところから失礼します！

## 超高齢化社会に備えて！ 熊毛地域労協

熊毛地域労協は2月8日（土）、屋久島町の宮之浦体育館で介護教室を開催しました。

当日はカクイックスウイング屋久島オフィスの真邊統さんが超高齢化社会への備えとして参加した38人に最新の介護用品を紹介しました。

少子高齢化が進む日本はへき地ほどその傾向が強く、熊毛地域でも確実に介護を必要とする人が増えていきます。今回のイベントは参加者にとって親族

や身の回りの人に介護が必要となったときどうするべきかを考える機会となったようです。

また、昨今、社会問題となっている介護による共倒れを防ぐために、さまざまなサポートを活用し来たるときに備えるよう説明を受けました。

介護用品も進化しており、要介護状態にならないよう、予防の観点から使用する機器や、実際に介護状態となったときに介助の手助けとなるような機器の紹介も受け、参加者は健康維持や介護の重要性を再認識していました。



介護用具使用体験

## 「介護教室」開催 始良伊佐地域労協

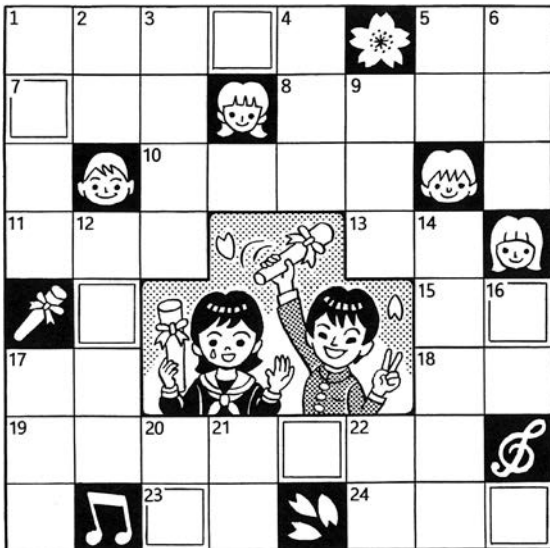


スクワット、無理しないでやってください

始良伊佐地域労協は2月13日（木）、隼人教育会館で介護教室を開催し、30人が参加しました。

当日は霧島市地域包括支援センターの職員を講師に招き、参加者は「ロコモティブシンドローム」の予防法を学びました。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器の障害により移動機能が低下した状態をいいます。

参加者は予防法についての講話を聴いた後、簡単なトレーニングを実践。あちこちから「あいたたた！という声が上ががり、講座を生かして健康で長生きしよう」と互いに確認し合っていました。



△解き方▽ イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ  
タテのカギ

1 ともにも危険。高齢ドライバーは要注意です。……の横好き  
2 揺り返しも言います  
3 蠟燭って読めますか?  
4 熊本名物。からし……  
5 座って精神統一します  
6 イーゼルです  
7 陸上で最大の動物  
8 川で生まれ海で育ちます  
9 1603年に始まった  
10 ……時代  
11 歴史的に有名な茶人  
12 歌人ですが、野球殿堂  
13 入りました。正岡  
14 ……  
15 職人……、昔……

1 宇都宮、浜松といえ  
2 南の島のシンボル  
3 防災・減災のためには  
4 日ごろから……が大切  
5 目から落ちることも  
6 曲げたり茶を沸かした  
7 指揮をすることです。  
8 ……を取る  
9 スエズやパナマが有名  
10 アスリートが付けます  
11 「二つとや」で始まる  
12 歌  
13 多年草の山菜。「……  
14 の大木」ということわ  
15 ざも  
16 左に曲がります  
17 贈り物に添えます  
18 役に立つ、文明の……  
19 ……運動、……下

【解答】は必ずハガキで解答、郵便番号、住所、氏名、職場名を明記のこと。1人1通に限り。なお、労協協各団体に対するご意見なども書きください。締め切りは2020年4月6日必着。今回も20人の方に賞品を進呈します。

【送り先】〒890-0064 鹿児島市鴨池新町五七六〇三 鹿児島県労働協「クイズ」係

2月号のクイズの答え  
多数の応募をいただきありがとうございました。応募総数は68通で、全て正解でした。厳正な抽選の結果、下記の20人が当選されました。

田島喜美代  
花倉久美子  
日高 清子  
馬場美保子  
鶴木 章子  
上別府伸吉  
堂元 泰子  
田中 秋子  
坂之上洋平  
村山美寿穂  
黒岩 拓矢  
岩下 純平  
野崎 浩一  
上野 邦治  
川元 頼子  
田中 朋子  
川野 俊男  
中村 憲知  
太田三貴道  
下園 琴美

クイズ当選者(敬称略)



答え  
「オンダンカ(温暖化)」

こくみん共済 NEWS

新しくなった **こくみん共済**

個人定期生命共済・こども定期生命共済・熟年定期生命共済・傷害共済・個人賠償責任共済・終身生命共済・個人長期生命共済

こくみん共済(全労済)

こくみん共済 coopは営利を目的としない保障の生産として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済協会の組合員となることで各種共済をご利用いただけます。

公式キャラクター  
ビットくん(鹿児島県)

ろうきんカードは  
いつでも!どこでも!  
どなたでもつかえる!

いかも! ご利用手数料は¥0です。

時間を気にせずATMのご利用が可能!さらにお預入れも!さまざまな場所でますます便利!

いつでもATM利用手数料 ¥0!

時間内ATM利用手数料 ¥0!

セブン銀行

セブン銀行での19:00~7:00の出金は110円の時間外手数料がかかります。

AEON Bank

LAWSON

生活支援バンク

ろうきん イオン銀行

※一部の地域においては、コンビニエンスストア等のATMを地方銀行等の金融機関が設置している場合があります。その場合、地方銀行等の金融機関設置のATMは「MICS」扱いとなり、ご利用手数料がかかりますので、手数料をキャッシュバック(1回につき110円を上限)いたします。コンビニエンスストア等に設置されているATMがローソン銀行であることを確かめの上ご利用ください。※記載内容は2019年10月1日現在の概要です。

つかえるろうきん みんなのろうきん 九州ろうきん

ひとりで悩んでいませんか?  
安心ネットが、あなたを応援します  
まずはお気軽にお電話を!

■相談日: 月曜日~金曜日(土日祝を除く)  
■相談時間: 午前10時~午後4時  
■相談内容: 解雇・不払い残業・有給休暇・パワハラ・セクハラ  
多重債務・奨学金・住宅(増・新築)など  
■相談: 原則無料  
ただし、弁護士等専門家に相談する場合は、別途料金がかかる場合があります。

安心ネットかごしま ☎0120-307-830  
鹿児島市鴨池新町5番7号 県労働者福祉会館6F  
連合鹿児島地域協議会内

安心ネット始良伊佐 ☎0120-783-022  
霧島市隼人町見次1089-1 ユーミー隼人ビル101  
連合始良伊佐地域協議会内

\*九州ろうきんホームページアドレス  
<https://kyusyu-rokin.com/>

\*こくみん共済 coop<全労済>ホームページアドレス  
<https://www.zenrosai.coop>

\*労協協ホームページアドレス  
<http://blog.rofuku.net/kagoshima/>