

健保だより

2020 冬

No.185

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



主計町茶屋街の夜景 ● 石川県金沢市主計町

水産連合健康保険組合

ホームページ
アドレス

健保だよりはホームページでも閲覧できます。

<http://www.kenpo.gr.jp/suiren-kenpo/>



新年のご挨拶

理事長 片野 博雄

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。2020年は東京で二度目のオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、高齢化の進展などにより医療費が増加し続けるなか、国民皆保険制度を持続可能にするためには、給付と負担のさらなる見直し、世代間・世代内のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが必要不可欠です。健康

保険組合連合会では、

2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、

「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の

取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の

3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

ご加入のみなさまにおかれましては、健康診断をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



水産連合健康保険組合の

ホームページを**ご活用**ください

ホームページ
アドレス

<http://www.kenpo.gr.jp/suiren-kenpo/>

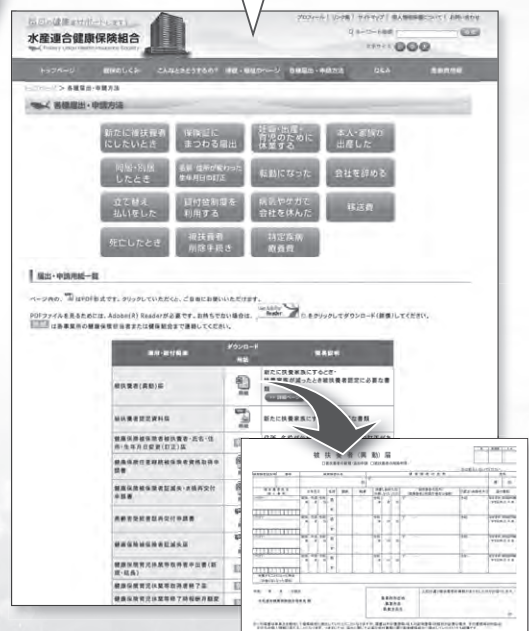
※水産連合健康保険組合の入力でも可能です。



(水産連合健康保険組合ホームページトップページ)

◎ お知らせ & トピックスは健康保険組合の最新情報です。

各種届出・申請用紙の
ダウンロードが可能 (PDF) です。



ホームページの主な内容

保険のしくみ

保険証・保険給付・いろいろな制度などについてご説明しています。

こんなときどうするの？

保険証をなくしたとき・病気やケガをしたとき・子供が生まれたとき等、ライフシーンごとにご説明しています。

保健・福祉のページ

契約保養所のご利用方法や、人間ドックのご案内などをご覧いただけます。

あなたなら
どうする

時間外、休日、深夜、そして子どもの
医療費はどうなっている？

Q

先日、診療時間後にかかりつけの診療所で受診したら、普段より多くの医療費がかかりました。時間外の医療費について教えてください。また、子どもが医者さんにかかっても自己負担がないのですが、子どもの医療費は免除されるのでしょうか？

A1 診療時間外だと こんな加算がきます

医療機関に診療時間外、休日、深夜に受診をする、初診料や再診料に時間外加算、休診日の日曜・祝日なら休日加算、深夜なら深夜加算がきます（下表参照）。

最近では、地域の医師会が在宅当番医を決めて対応したり、大きな病院が夜間や休日の患者を受け入れる「救急外来」を設けたりしているケースもあります。ただし、これらにかかった場合も、通常、時間外加算、休日加算、深夜加算がきます。医療機関だけでなく、急病患者のために当番制で夜間や休日に開いている薬局も、夜間や休日に処方せんを提出すると加算がきます。

加算の種類 (いずれか1つのみ加算)	医療機関 (カッコ内は 6歳未満の加算額)	薬局
時間外加算 ● おおむね午前8時前と午後6時以降。土曜日は午前8時前と正午以降に診療した場合 ● 休日以外を休診日にしている医療機関が、その休診日に診療した場合	初診	850円 (2,000円)
	再診	650円 (1,350円)
休日加算 ● その医療機関の休診日である日曜日、祝日、年末年始に診療した場合	初診	2,500円 (3,650円)
	再診	1,900円 (2,600円)
深夜加算 ● 午後10時から午前6時までに診療した場合	初診	4,800円 (6,950円)
	再診	4,200円 (5,900円)

*調剤技術料とは

「調剤基本料」「調剤料」「後発医薬品調剤体制加算」などの合計です。薬の種類や日数、薬局の規模などによって異なります。

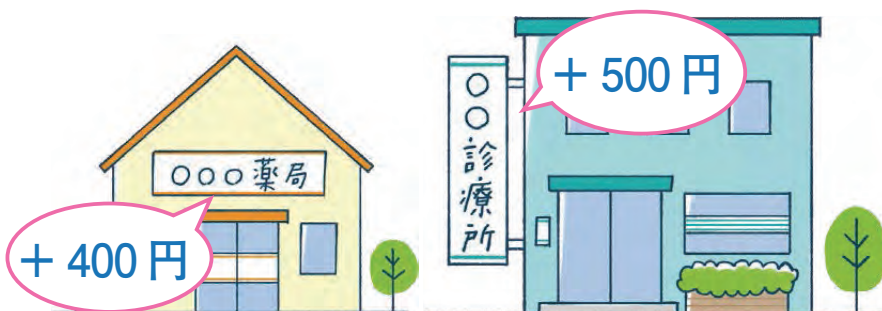


A2 診療時間内でも 加算がつくことも

時間外・休日・深夜の加算は、医療機関が閉まっているときに治療を受けた場合につく加算です。その医療機関が休日や深夜を通常の診療時間として届け出ている場合は、これらの加算はつきません。

しかし、診療所（20床未満の医療機関）の場合は、夜間、休日、深夜を通常の診療時間にしていても、平日の午後6時以降や休日、深夜に受診すると500円の加算が付きま

す。薬局の場合も、仮にその薬局が24時間営業であっても、患者が平日の午後7時以降や休日、深夜に処方せんを提出すると400円の加算が付き



療所と薬局を増やすのがねらいですが、その分、医療費も増えるので注意しましょう。

A3 自己負担ゼロでも、子どもの医療費は タダではありません



子どもが医療機関にかかったときの自己負担は本来、小学校入学後は大人と同じく3割、小学校入学前は2割ですが、実際には多くの自治体がなんらかの自己負担軽減策を実施しています。しかし、子どもの医療費も自己負担以外の7〜8割は健保組合が負担しています。そしてその財源はみなさんが納めている保険料です。 unnecessary 時間外受診は控えるなど、医療費節約にご協力ください。

病院に行くか迷ったら電話相談もひとつの方法

休日や夜間に子どもが急病になり、病院に行くべきかどうか迷ったとき、「#8000」に電話をすると居住地の都道府県に転送され、小児科医や看護師が症状に応じたケア法や受診できる医療機関を教えてください。

こども医療でんわ相談#8000

各都道府県の実施時間等は厚生労働省のホームページ（下記URL）をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

結論

特別な理由がない限り、
受診は診療時間内が基本です

結果が不安だから 健診を受けない？

特定健診
受ける理由
受けない理由

あなたは毎年健診を受けていますか？ ここでは同級生の女性2人の会話を聞いてみましょう。

会社勤めの主婦

(A子 50歳)

短大卒業以来、会社員を続けている。お酒が好きな一女の母。



専業主婦

(B子 50歳)

A子の高校時代の同級生。結婚前はA子と同じ会社に勤めていた。

お久しぶりね。3年ぶりくらいかしら。元氣だった？

ええ、まあ今はね。ただ、2年くらい前に少し体調を崩したことがあるの。胃の調子が悪くなつて病院で検査したら、ピロリ菌が見つかって、そのとき一緒に受けた血液検査でコレステロールと血糖値が高いこともわかったのよ。

それまでにコレステロールや血糖値のことを指摘されたことはなかったの？
会社勤めをしていたときには毎年健診を受けていたんだけど、とくに悪いところを指摘されたことはなかったな。

ところで、結婚してからも健診は受けていたの？

結婚して主婦業に専念するようになってからは、家のことや子どものことにかかりきりでずっと受けてなくて…。悪い病気が見つかるのが怖いという気持ちもあったかも。

まあ、ありがちな理由よね。私も専業主婦だったらそうだったかもしれない。

お医者さんにすすめられたので、ピロリ菌はきちんと除菌しようと思って、出された薬を1週間飲んだの。それでピロリ菌はきれいに除菌。それからコレステロールや血糖値を改善するために週3回のウォーキングも始めたわ、そちらも基準値に戻ったのよ。

それはよかったね。実はね、私も去年、健診で肝機能が少し基準値をオーバーしていると言われたのよ。

お酒好きなA子なら、まあ、それは十分あるあるだよな。

それでお酒を2カ月ほど控えてたら、数値が回復したのよ。好きだったタバコもスパッとやめたの。おかげで今は健康、お酒も度をこさないくらいに飲める。

私の場合、健診じゃなくてたまたま悪いところが見つかったんだけど、放っておいたら、さらに悪い状態になっていただろうな。それから年齢的にもメタボ(特定)健診はやっぱり大切だと思うし、これからは毎年受けることにするわ。

そっだよな。これからも美味しいお酒を飲むために、私も健診で体のチェックは怠らないようにしようと思ってる。

はあ、やっぱり、A子はそのためですか(笑)

ピロリ菌検査

胃粘膜に感染するピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は胃・十二指腸かいようや胃がんの大きなリスクとなっている。ピロリ菌検査は呼吸を調べる方法のほか、血液検査、内視鏡検査などによって行われる。1週間ほどの抗菌薬の服用により、多くの場合除菌できる。

ココロに効く 魔法のコトバ



Message
from
Great Person

監修◆認知科学者
苫米地 英人

偉大な先人たちは心に響く言葉をたくさん残してきました。そうした素敵な名言は声に出してみるなど、自らの五感にうつたえかけることによってあなたにとってかけがえのないものになるでしょう。

「お金のためにやってきたわけではない。 お金で買いたいものなんてすぐ尽きてしまう」

—— スティーブ・ジョブズ

真の満足を得るために、自分の 愛する仕事に取り組もう

自分のやりたいことを見つけて、それに向かって邁進し続けることによって人は真に豊かな人生を送っているといえます。21歳でアップルコンピュータを設立し、世界中の人々を魅了する製品やサービスを提供してきたスティーブ・ジョブズは、若いときから自分のやるべき仕事を見つけ、チャレンジし続けてきました。

それまで限られた人たちのためにあったPCを、誰もが使える家電製品のように改良して多くの信奉者を生み出しました。iPodによって多くの音楽を持ち運べるようにし、iPhoneによって人々は映像や音声、言葉を自由に使いこなせるような生活を手に入れました。

彼は巨万の富を手に入れましたが、派手な生活におぼれるようなことはありませんでした。自宅には必要最低限の家具しかおかなかったといいますが、トレードマークとなった黒いタートルネックとジーンズというファッションでとし、きわめてミニマムな生活をつらぬきました。

人間は、お金のただけに必死で働くことはできません。スティーブ・ジョブズは仕事が好きだったので、亡くなる寸前までアップルのために全力を尽くしました。お金のためではそこまでモチベーションは保てなかったでしょう。そのような理由から「数億円稼ぐこと」はゴールにしてはいけません。お金を稼ぐことは二の次であり、収入はコンフォートゾーン（自分が快適に過ごせると感じられる領域）にあればいいのです。

気難しく攻撃的で変わり者といわれたスティーブ・ジョブズでしたが、優秀な仲間を引き寄せる力がありました。彼の最大の功績はさまざまな製品を世に送り出したことよりも、一癖ある、個性の強い人々たちをまとめてアップル社を巨木へと育て上げたことにあるのではないのでしょうか。

伝説といわれたスタンフォード大学の卒業式で行われたスピーチにおいて、真の満足を得るために自分の仕事を愛してほしいとの願いをこめて次の言葉を残しています。

「ハングリーであれ、 愚かであれ」

文系と理系の交差点に立てる人にこそ大きな
価値があると信じ、それを目指しました



Profile ■ スティーブ・ジョブズ / 1955年～2011年。アメリカ出身。実業家。アップル社の共同創立者の1人で、革命的なPCであるマッキントッシュを世に送り出したことで知られている。一度アップル社を追い出されたものの、CEOに返り咲いた。



寒い冬にほっこりカラダ温まる

お手軽 本格 鱈料理



魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージを持たれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。冬に旬を迎える魚は、寒さに耐えられるよう身に脂が乗って栄養価が高くなるといわれています。寒〜い冬にぴったりなお手軽本格鱈料理をご紹介します。

料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)

スタイリング ● 佐藤 絵理

撮影 ● 巢山 サトル

鱈のふんわりかぶら蒸し

材料 (2人分)

真鱈	2切れ	
かぶ	2個	
かぶの葉	3本	
にんじん	20g	
酒	小さじ1	
卵白	1個分	
片栗粉	小さじ1	
塩	少々	
A	だし汁	200cc
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/4
	塩	少々
B	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1

作り方

- ① 鱈は塩少々（分量外）をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。かぶは皮ごとすりおろし、ざるにあげ、軽く水気を切る。かぶの葉は茹でて長さ1cmに切る。にんじんはお好みの型で抜いておく。
- ② ①の鱈に酒をふりかけ、にんじんとともに蒸気があがった蒸し器に入れ、中火で5分ほど蒸す。
- ③ 卵白はハンドミキサーなどを使って七分立てにし、片栗粉と塩を混ぜた後、①のかぶとかぶの葉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、③をふんわりとかけ、中火で10分ほど蒸す。
- ⑤ 鍋にAを入れて温め、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸しあがった④にかける。お好みでわさび（分量外）を添える。



1人分

エネルギー 116kcal
塩分 1.0g



鱈の香ばしカレーパン粉焼き

材料(2人分)

真鱈	2切れ	
酒	小さじ1	
A	パン粉	大さじ2
	粉チーズ	大さじ1と1/2
	カレー粉	小さじ1
	パセリ(みじん切り)	適量
	黒こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ1
	水	大さじ1
オリーブ油	大さじ2	
にんにく	1片	
つけ 合わせ	千切りキャベツ	40g
	レモン	1/4個
	ミニトマト	4個

作り方

- ① 鱈は塩少々(分量外)をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。ポリ袋でAを混ぜ合わせておく。
- ② ①の鱈に酒をふりかけ、Bの水溶き小麦粉にくぐらせ、Aを全体にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら②を入れ、両面焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- ④ 器に千切りキャベツを盛り、その上に③を乗せ、くし形に切ったレモンとミニトマトを添える。

1人分

エネルギー 249kcal
塩分 0.4g

美味しさ^{プラス}のひと手間

淡白な味わいで和洋中さまざまな料理に向いている鱈。身が柔らかく崩れやすいため、片栗粉を軽くまぶしておくとし崩れだけでなくパサつきも抑えられます。

健保に詳しいアプリ
健サクくん



それはですね…

ホケンショウ
ってどうして
必要なの?



困ったわねえ

保険証
なくしたかも…



どうして病院の窓口で 保険証を出すの?

健保組合の加入員である ことを示す身分証明書

みなさんは会社などに入社すると同時に、被保険者として健保組合に加入し、保険証(健康保険被保険者証)が交付されます。保険証には、名前や被保険者・被扶養者の区別、所属健保組合名などが記載されており、みなさんが健保組合の被保険者あるいは被扶養者であることを示す身分証明書となっています。

病院やクリニックなどの保険医療機関を受診した場合、窓口で保険証を提示すれば、みなさんが負担する医療費は総額の原則3割で済みます。

※負担割合は年齢・収入等によって異なります。



医療機関が健保組合へ医療費を 請求するときに必要な保険証

会計

医療費は、みなさんが負担した以外の7割を健保組合が負担しています。この分について、医療機関は健保組合に医療費を請求することになります。保険証は、みなさんの身分証明であるだけでなく、医療機関にとって、みなさんがどの健保組合に所属しているかを把握するために必要であるのです。医療機関にかかるときには、保険証を必ず持参してください。



保険証を紛失、破損した場合は 早急な手続きが必要です



身分証明書でもある保険証には、生年月日や会社の名称など重要な個人情報が記載されています。紛失することのないよう、大切に保管しましょう。

もし、紛失や破損してしまったら、健保組合に連絡し、再交付の手続きが必要となります。盗難にあった場合は、健保組合だけでなく警察への届け出も行ってください。保険証をなくしたり、盗まれたりした場合、犯罪に悪用されることもあるので、保険証の取り扱いには十分注意しましょう。



退職や被扶養者の就職などが あったら、保険証の返却を



交付された保険証は、そのままずっと使えるわけではありません。被保険者が会社等を退職したり、被扶養者が就職した、一定の収入を超えた場合などは、被保険者・被扶養者の資格を失うことになり、保険証を使えなくなります。健保組合に届け出るとともに保険証をお返しください。

もし、資格がないのに保険証を使ってしまった場合は、医療費の健保組合負担分について、後日返還していただくことになります。



保険証は大事に
扱いましょうね



ちゃんと保管場所
を決めておこうよ

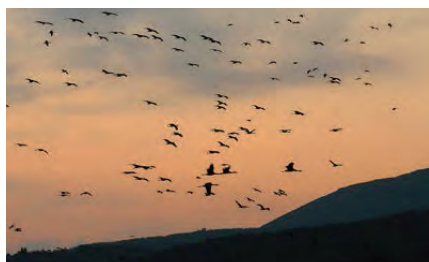
あ、ポケットに
入ってた!



とっても大事な
証明書なのね

空を隠し、地を埋め尽くす。
そして耳を打つ甲高い声と翼のざわめき。

1万羽という数字の
巨大さを実感。
日本を代表する越冬地。



▲早朝。管理者の与える餌を目当てに、目覚めたばかりの無数の鶴が飛び交う。

鹿児島県出水市の海岸近くに広がる水田地帯。ここは江戸時代から造成の始まった、古い干拓地である。毎年、秋の深まるころになると、空飛ぶ無数の客が、一帯を訪れる。ゆうに1万羽を超える鶴たちが、越冬地を求めて遠くシベリアから飛来するのだ。

鶴それ自体は、もともとわが国でも珍しい鳥ではない。長寿の象徴として知られ、絵や折り紙のめでたい題材にもなっている。一方で、高級食材として人々の膳に上ることも稀ではなかった。いずれにせよ、かつては日常に溶け込んだ存在だったのだ。

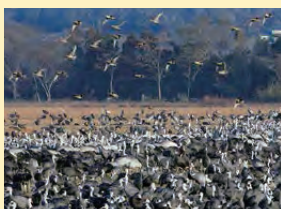
湿地を好み、北海道の一部などには現在でも一年を通して鶴たちが暮らす地域もあるが、他の多くの場所では徐々に珍しい存在となり、渡り鳥の一種として知られるようになった。



きょうじ 地元の矜持が「万羽鶴」を守り続ける

冬を越す鶴たちが出水地方に集まり始めたのは、江戸時代前期の17世紀末という記録があります。以来、時代によって保護と狩猟とのせめぎ合いが繰り返され、明治中期（乱獲による）や昭和初期（近くに海軍の飛行場があったため）など、ほとんど飛来しなくなった時期もありました。

しかし、1952年に「鶴およびその渡来地」が国の特別天然記念物に指定されてからは、地元自治体や住民が一丸となって保護に力を入れ、順調に飛来数を増してきました。ナベヅル、マナヅルのほか、クロヅル、アネハヅル、ソデグロヅル、カナダヅルなどの飛来が確認されています。鶴たちは10月後半から年を越して3月頃まで滞留し、その数は2019年までに22シーズン連続して1万羽を超えました。



▲鶴たちは夫婦を中心とした2～4羽程度の「家族」単位で行動する。天を仰いで激しく声を掛け合う。

▼全体の7割近くを占める「多数派」のナベヅル。黒っぽい体に頭頂部の赤が特徴。



▲マナヅルは、全体の2～3割程度。目の周りの赤が美しい。



▲出水市ツル博物館クレインパークいずみは、当地の鶴の保護・管理・研究を担うとともに、一般向けの解説も充実。周辺には可愛い鶴の彫刻が。



▲天然温泉ぬくもりの湯は、宿泊・食事も可能な人気の温泉施設だ。露天風呂のほか多様な室内湯も備える。



▲▶地元ファンが多い、れすとらん竹の子。出水のブランド鶏肉を使用した料理が自慢で、手作りの和風醤油つけダレは鶏肉によく合う。

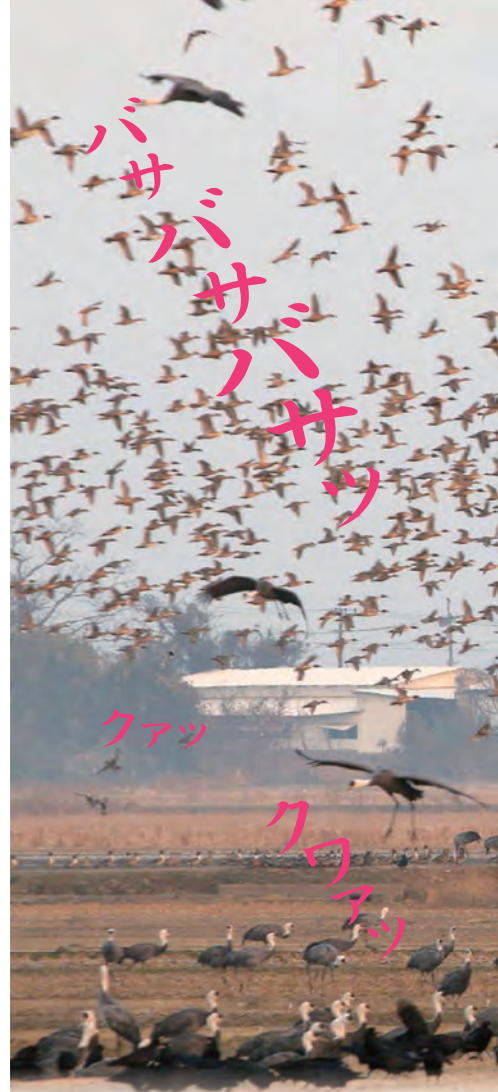


●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

クレインパークいずみ <https://www.city.kagoshima-izumi.lg.jp/cranepark/>

天然温泉ぬくもりの湯 <http://nukumorino-yu.com/>

れすとらん竹の子（フェイスブック）<https://ja-jp.facebook.com/takebaby/>



さて、日本有数の飛来地であるこの地では、ピーク時の1月～2月ともなると、「鶴密度」は急上昇する。朝方などに一斉にはばたくと、バサバサバサッという轟音のような羽音とともに、空が少し暗くなる。ヒトではない無数の生き物が、すぐそばを雑踏のように通り過ぎてゆく感覚。地球に暮らすのは、もちろん人間たちだけではない。そんな当たり前のことを、身にしみて感じるこのできる場所だ。

毎年健診、受けていますか？

みなさんは、今年度の健診は受けましたか？

受けた方は、結果を確認しましたか？

健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。

ちゃんと
受けたほうが
いいよ...

娘・康代
高校生

ママ
40代・専業主婦

パパ
50代・会社員

健診
受けそびれちゃった。
別の日に
受けられるけど、
来年でいいか。

息子・健太
社会人2年目

ケース B

健太の未来

ケース A

昨年比
+2kg

健診
結果

あ、
去年より2kg太った。
まあいいか...

25歳のとき

健診結果
異常なし

よし、
今年も異常なし！

子どもが残したものを
全部食べちゃって...

あれ、
コレステロール値が
上がってるぞ。
まあいいか...

35歳のとき

子どもと一緒に
運動ね！

健診結果で
コレステロール値が
上がっていたな。
ちよっと運動するか...

メタボ予備群、
精密検査を受けてください。
だって、でも仕事忙しいし、
付き合い断れないし、
まあいいか...

健診
結果

42歳のとき

大運動会

メタボにも
なっていないぞ！
健康、健康！

あちゃ

ええっ！

糖尿病ですね。
入院治療しましょう。

55歳のとき

今のパパに
そっくり！

まだまだ
どこも悪くないぞ！

あなたの未来は、どちらですか？

アイススケートの 割引利用券の斡旋を 行っています

被保険者ならびにご家族のレクリエーション、体力づくり、健康増進を目的に、「大阪府立臨海スポーツセンターアイススケート場」、「尼崎スポーツの森アイススケート場」の割引利用券の斡旋を行っています。

ご入り用の方は、所定の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、事業所を通じ当健康保険組合にお申し込みください。

1. 大阪府立臨海スポーツセンターアイススケート場

利用期間 令和2年3月31日まで

割引料金 (貸靴料金および消費税を含み、靴を持ち込む場合も同額)

種 別	一般料金	割引料金
おとな(高校生以上)	1,860 円	1,120 円
こども(4歳～中学生)	1,420 円	810 円

利用券は種別ごとに1人1枚必要です。割引料金を添えて入場窓口にご提出ください。
なお、観覧のみの入場料は140円(3歳以下無料)で、利用券の提示は必要ありません。
※3歳以下の方がスケートをする場合は、貸靴料金(510円)のみで入場できます。

2. 尼崎スポーツの森アイススケート場

利用期間 令和2年3月31日まで

割引料金 (消費税を含み、スケート貸靴料金は別途500円必要)

種 別	一般料金	割引料金
大 人	1,300 円	1,200 円
中高生(身分証明証が必要)	800 円	700 円
小学生および3歳以上の未就学児	600 円	500 円
高齢者【70歳以上】 (身分証明証が必要)	800 円	700 円

利用券は種別ごとに1人1枚必要です。割引料金を添えて入場窓口にご提出ください。
なお、観覧のみの場合は、施設HPに「リンクサイド見学料金」が掲載されていますのでご参照ください。
※必ず手袋(手が全面隠れ、保護できる厚さの物)を着用してください。
※障がい者の方は手帳を提示することで、健常者の半額で利用できます(減免を受けられた方は割引の併用不可)。なお、障がい者の方に付き添う介護者(16歳以上で介護が可能な方)は、1人目は無料、2人目からは健常者と同額になります。



鹿児島県 出水市

現代に残る薩摩藩最大の防衛拠点

いずみみもと

出水麓・武家屋敷の街並みを行く

アクセス：JR・肥薩おれんじ鉄道出水駅から徒歩約20分

出水駅 → (約1200m) → 税所邸 → (約100m) → 出水麓歴史館



▲麓地域全体が薩摩の「外城」として位置づけられていた。その歴史を模型や映像を使って学べる「出水麓歴史館」は、2017年にオープンした。

鹿児島県出水市の「出水麓武家屋敷群」には、150戸もの武家屋敷が建ち並び、江戸時代初期からほとんど変わらない街並みの姿を今に残す、歴史好きにはたまらない区域です。屋敷の多くは個人宅で非公開ですが、数軒の公開武家屋敷があります。

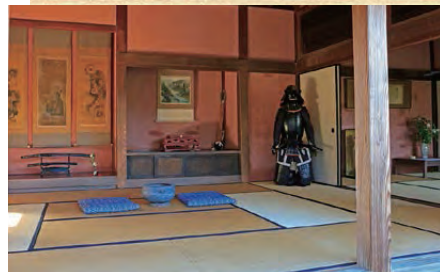
また、高い垣根と石垣が続く通りをゆったりと散策するだけでも、薩摩武士の気分になれるかもしれません。静かで美しい景観を楽しみつつ、心地よいウォーキングの一日を過ごすのはいかがでしょうか。



▲朝稽古を終えた薩摩武士が今にも現れそうな、竹添邸の門。

税所邸から南に進むと、すぐに竹添邸。歴史の重みを感じさせる門を眺めて進み、突き当たりを左折すると「仮屋馬場通り」に入ります。この道も同様に風情があり、広い歩道には気持ちのよい石畳が整備されています。1分ほど歩けば、もう出水麓歴史館に到着です。麓地区の歴史について、楽しく学びましょう。

出水駅の東口を出て、ロータリーを右側(南)へと向かいます。道なりに10分ほど歩いて米ノ津川にかかる広瀬橋を渡り、さらに南へ数分。諏訪神社前交差点を左折して次の角を右折すると、そろそろ街並みの雰囲気が変わり始めます。丸石を積んだ石垣が道の左右に現れたら、ここはもう由緒ある「豎馬場通り」です。独特の空気を楽しみつつ歩いて数分、公開武家屋敷のひとつ、税所邸に到着しました。



▲税所邸内部。落ち着いた雰囲気のある部屋に、並べられた武具が緊迫感をかもし出す。