

霧島

広報きりしま



特集 Special Feature

地域で育む介護予防の未来

みんな必ず年をとる。そしていつか向き合うのが心と体の衰え。

しかし、「パンパン」で、死ぬ前まで元気に暮らしていきたい。」

誰しも、そう考えるはずだ。

皆さんは、介護予防のために、何を心掛けていますか。

食生活や運動など、日頃の生活習慣も大切ですが、

それ以外にも大切なことがあります。

介護予防が私たちにもたらすものとは

何なのか、考えてみます。



地域で育む 介護予防の未来

2025年には3人に1人が75歳以上の「後期高齢者」になる日本。その高齢者の介護を支えるのが、平成12年に始まった介護保険制度です。

しかし、介護サービスなどにかかる費用は制度開始から17年で3倍の10・8兆円に。その費用に充てるために40歳以上の国民が納める介護保険料は、65歳以上で月額5514円と約2倍に膨れ上がっています（平成29年現在、グラフ参照）。さらに高齢化社会による介護需要の増加や労働者人口の減

少により専門職が不足し、サービスを受けられない人も現れ始めています。

介護予防の大改革

そこで国が進めたのが昨年4月の大改革。介護士やヘルパーなどの専門職の力を、より介護が必要な人に注げるよう、住民が自主的に介護予防や生活支援に取り組める制度に変わりました。

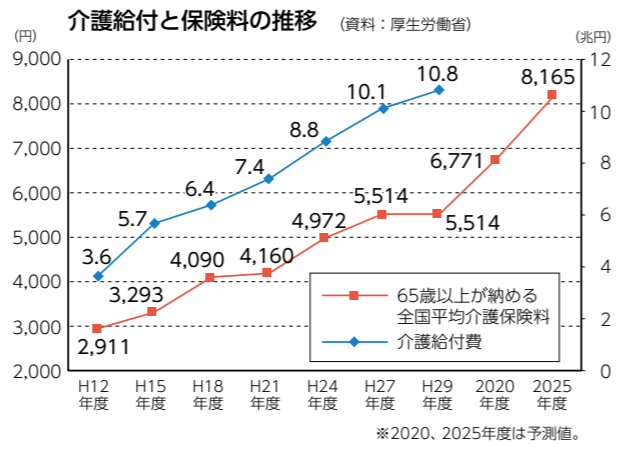
霧島市でも、介護予防の新たな取り組みとなる「地域のひろば」（以下「ひろば」）を昨年5月に開

始。自治会を最小単位として、初年度は市内全域に約80か所が立ち上がりました。

特に活発に取り組んでいるのが、国分の清水地区。人口約8千人が住む古くからの住宅地で、4つのひろばがあります。中でも豊北自治会の「創年のたまり場」は、男性9人を含む60〜92歳の32人が参加。毎週月曜日に公民館で行われ、昨年度は39回実施しました。

「創年のたまり場」から聞こえてくるのは、にぎやかな笑い声。その取り組みに密着しました。

創年のたまり場のテーマは「面白かった」「うめかった」



国分の清水地区にある豊北自治会が開く「創年のたまり場」の一コマ。笑いを交えながら行う健康体操やレクリエーションの後には、持ち寄った漬物や手料理を輪になって味わい語らう。介護の専門職に頼らず、自分たちで工夫し、協力し合って介護予防に取り組む姿が見られる

地域のひろば「創年のたまり場」では、開始当初から体力測定をしてきました。よく参加した皆さんの数値の結果を紹介します。氏名、年齢、参加回数(39回中) ①握力(右/左) ②開眼片足立ち(右/左) ③6m障害物歩行(1m間隔に置いた20cmの箱をまたいで歩く時間、短い方が良い) ④長座体前屈(壁に背を付け両足を伸ばして前屈) ⑤コメント ※赤字は「改善」もしくは「維持」した数値
平成28年版「政府の統計(so-net)」で75〜79歳の平均は次の通りです。 ①男35.36kg、女22.78kg ②男58.4秒、女58.36秒 ③男4.3秒、女4.9秒 ④男34.75cm、女38.42cm



左から、池江さんの夫・弘昭さん、懐かしい味の手料理が並ぶバイキング、一人一人の体力を測定する調査票、語らいの時間に欠かさない「うめもん」、健康体操を指導する池江さん

よく笑い
よく食べ
よく動く

住民が自主的に定期的に集う場所 元気が出る「ひろば」

小さな路地と坂が交わる住宅地の中にある豊北公民館。そこへ毎週、月曜日の午前10時前になると20数人の高齢者がゆつくりと歩いて来ます。

「りっちゃん、いらっしやい」今日はネギが採れたで持ってきたでな。玄関で交わされるのは、友人宅を訪ねたような気の置けないあいさつ。中では早く着いた数人が、机出しやお茶の準備などにてきぱきと動いています。

毎日でも行きたいように

定刻になり「今日も皆さん、ゆくさおじやったもした。創年のたまり場を始めもんで」とあいさつをするのが池江勝子さん(72)。鹿兒島弁がトレードマークで、世

話焼きを自認するひろばのリーダーです。ひろばの名前には「高齢者同士が元気に集まれる場所に」との願いが込められています。ひろばができたきっかけは池江さんの一声でした。地域の交流が薄れてきていると感じていた矢先、昨年5月にひろば事業のチラシを見て「これだ」と自治会長へ相談し開設にこぎつけました。参加者は夫・弘昭さん(80)が地域の老人会に呼び掛けて集めました。

ひろばのテーマは「面白かった」「うめかった(おいしかった)」。介護予防に欠かせない筋力維持には持続が不可欠。誰もが楽しく来やすい環境づくりに努めました。「花より団子。うめもんは欠かせません」と、お茶とそれぞれが



池江 勝子さん(72)
健康運動教育士、スポーツレクリエーション指導士など資格多数。福山町沿岸地域のまちおこしにも関わる。国分在住。

創年の たまり場の ルール

- 「、ちよつと、でもやってみる」
- 「、人のことは言わない」
- 「、人と比べない」
- 「、大きな声で話す」
- 「、人の評価をしない」
- 「、できる範囲でする」
- 「、大きく笑う」

体操」を学んで実演したり、認知症予防として脳の活性化に役立つ手遊びなどを紹介したりして、できる範囲で工夫し介護予防に取り組んでいます。

自主性と相棒づくり

料理の配膳、片付けや机の出し入れなどを自分で行う「創年のたまり場」。その様子に、運営成功の秘けつが隠されていました。

「二人で運営を背負うと続かない。ひろばには私の一番の協力者である夫のような『相棒』が必要。自分のことを自分ですれば、次第に自信と自主性が伸びて、相棒候補ができてくるんです。今後の課題はみんながやりたい事をもっと提案し合える雰囲気づくり。笑ってうめもんを食べて、みんなで知恵を出し合っていきたい」

持ち寄る漬物や手料理を味わい、語り合う時間を大切にしています。前向きな考え方が人の和を保ち積極性を生むと考え、「ちよつとでもやってみる」「人と比べない」「大きく笑う」など7つのルールを設けているのも特徴。

「楽しいめば、またやろうと思ってくれる。その証拠に、7割の人が30回以上参加してくれました。参加した分だけ運動や笑う癖が身に付き、自宅でもできるようなっているようです」

特に成果が見えた取り組みが体力測定を行い、結果を記録したことです。握力や前屈など4項目を2か月おきに計5回計測。すると、ほとんどの人の数値に改善が見られ、筋力が付いたり歩きやすくなったりした実感があると話しました。(特集下部で紹介)

池江さんは「ちよつとずつ、できたひこ(できただけ)が長く続くこつ」と笑います。

塩水 信子さん(60) 37回
①30kg→30kg / 26.5kg→26kg ②120秒→120秒 / 120秒→120秒 ③5.5秒→3秒 ④40cm→39cm ⑤池江さんの話が面白くて、お腹を抱えて笑います。先輩方の料理の手際が良くて勉強になりますね。

ひろばでは市の健康運動普及推進員や食生活改善推進員を招いて健康運動や食事改善も行っています。池江さんは無理なく筋肉を増やして介護予防につなげる「貯筋

注目の
密着ポイント

少しずつでも
続けられたら結果が出る。

「創年のたまり場」のある一日

例) 通常のメニュー
健康運動普及推進員1人、参加者:28人

- 9:30 数人で机出しや料理を準備。参加者が訪れ始める
- 10:00 開会。池江さんの鹿兒島弁トークに参加者が大笑い
- 10:10 自治会長も小話を披露
- 10:15 みんなでラジオ体操
- 10:20 池江さんの手本に合わせ貯筋体操
- 10:50 お手玉や歌のレクリエーション
- 11:20 持ち寄った漬物などをつまみにお茶タイム
- 11:50 運営を手伝った人数分の介護保険ボランティア手帳を押印、後片付け
- 12:00 次回の開催日時を確認して解散

例) みんなで手料理バイキング

食生活改善推進員1人、参加者:20人

- 9:00 12人が道具などを持ち寄り準備。手作り野菜を提供する人も
- 10:00 参加者がそろろう。煮しめ、揚げ物など10品を2、3人ずつ分担し料理開始
- 11:20 手料理バイキング開始。冗談を言いながらも箸が進む
- 11:40 参加者が歌などを披露。踊り好きの輪ができる
- 12:00 介護保険ボランティア手帳を押印。後片付けをして解散

高橋 ナミさん(87) 37回
①18kg→17kg / 17kg→18kg ②5秒→27秒 / 16秒→16秒 ③6.2秒→4秒 ④52cm→47cm ⑤自宅で血圧を毎日計っています。自宅でも運動する習慣がついてから血圧が下がりました。

塩水 信子さん(60) 37回
①30kg→30kg / 26.5kg→26kg ②120秒→120秒 / 120秒→120秒 ③5.5秒→3秒 ④40cm→39cm ⑤池江さんの話が面白くて、お腹を抱えて笑います。先輩方の料理の手際が良くて勉強になりますね。

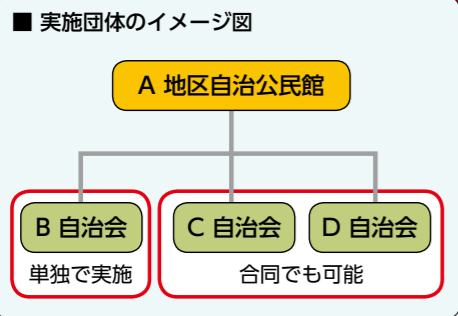
櫻井 ヒサさん(90) 36回
①17kg→17.5kg / 16kg→14kg ②5秒→10秒 / 4秒→4秒 ③6.6秒→4.3秒 ④42cm→40cm ⑤いつも帰りに玄関先でみんなと踊るのが楽しい。足が丈夫になって外出が増えました。

海老原 和子さん(81) 29回
①18kg→20.5kg / 17kg→18kg ②6秒→21秒 / 8秒→14秒 ③6.8秒→3.8秒 ④31cm→23cm ⑤足腰が強くなって移動がタクシーから徒歩とバスに。経済的にも楽になりました。



「地域のひろば」を始めませんか

公民館など誰でも集まれる場所で、地域住民が自主的・定期的に健康づくりや介護予防に取り組むことができる「集いの場」・「交流の場」づくりを支援します。



- **実施団体**＝地区自治公民館、自治会（複数の自治会が合同で実施することも可能）
- **補助対象となる活動**＝高齢者を含む集いの場（いきいきサロン活動）、健康運動普及推進員・食生活改善推進員の協力による健康体操・料理教室など健康づくりや介護予防に関する活動（ほかに補助金を受けている活動は除く）
- **活動方法**＝地域の役員や世話係的な人材が中心となり企画・運営を行います。企画・運営を身近な介護事業所の霧島市地域包括ケア・ライフサポートワーカーに委託することもできます。
- **補助金**
 - ・金額＝実施団体の規模、実施内容により、1団体当たり2万2,500円～10万円
 - ・対象経費＝活動に関する費用のうち、講師などの報償費、事業に必要な消耗品費、茶菓子代程度の食糧費、会場の借り上げ料、保険料、原材料費（食材費には限度額があります）など

※従前の「地域健康生きがいがづくり事業」を3年間実施していない地区自治公民館は、「地域のひろば（健康生きがいがづくり型）」も選択できます。

☎ 市社会福祉協議会 ☎ (45) 1557
長寿・障害福祉課 ☎ (64) 0704



申請書・実績報告書などの提出や事業内容に関する相談は、市社会福祉協議会本所・各支所へどうぞ



山下 徳保さん (91) 37回 **参加最高齢者**
①22.5kg→24kg / 21.5kg→25.7kg ②13秒→18秒 / 1秒→3秒 ③5.2秒→4.8秒 ④37cm→35cm
⑤参加者の中で最高齢。毎日運動の記録を付けるようになって、運動忘れがなくなりました。



堀切 トシ子さん (82) 35回
①20kg→21.5kg / 23.5kg→20kg ②44秒→93秒 / 35秒→57秒 ③4.9秒→3.3秒 ④47cm→47cm
⑤起床時にふらつきなくなりました。2か月前には、医者から骨が強くなっていると太鼓判も。



濱田 優子さん (66) 36回
①27kg→23.5kg / 23kg→25kg ②4秒→1秒 / 10秒→17秒 ③4.7秒→3.4秒 ④39cm→29cm ⑤ご近所さんの顔がよく分かるようになりました。運動の方法も勉強になり、階段を使うようになりました。



濱田 政子さん (73) 37回
①18.5kg→23.5kg / 19kg→22.5kg ②5秒→69秒 / 5秒→40秒 ③5.5秒→3.6秒 ④37cm→34cm
⑤お手玉遊びなどのレクリエーションが楽しい。外出することが増えて、衰えた筋力が戻ってきました。



注目の密着ポイント

ひろばの後の踊りの輪は、地域の「和」を示すかのようだ

地域の輪を作る 支え合いの介護予防

代など全ての住民の地域愛を育む「種」となる可能性をも秘めています。地域のことを「我が事」と思える雰囲気づくりこそ、高齢化が進む未来を生かすために必要なことなのではないでしょうか

■ 創年のたまり場が終わり、満足

地域がまとまる好機

以前は介護の現場にいた牛牧さん。介護保険制度の導入で大勢が介護サービスに救われる一方、デイサービスなどの事業所側が必要以上にサービスを提供すること

介護予防の枠を超えて

ひろばに集まって知恵を絞り実践していくことは、介護予防の枠を超えた効果があると牛牧さんは力を込めます。

介護予防の枠を超えて

「住み慣れた地域で近所の人と一緒に介護予防に取り組むうちに、互いの絆が深まります。それはやがて、高齢者だけでなく子育て世代などに玄関を出て来た参加者たち。そこでも世間話が尽きず、誰かが歌を口ずさむと一人が踊り始め、あつという間に人の「輪」ができました。

そこには介護予防を通して住民が一つになる姿がありました。介護は本人や家族など、誰もが関わる可能性がります。そんなときに私たちが救ってくれるのは、制度を超えた「信頼」が結ぶ地域の「和」なのかもしれません。

ピンチをチャンスに変えて

未来を育む「種」に

介護予防が住みたい地域づくりにも発展

「楽しい」の先に「介護予防」を潜ませ、自主的な参加を促した「創年のたまり場」。その取り組みを見つめてきた社会福祉協議会の牛牧剛志さん(44)は、ひろば運営のこつを次のように話します。

運営のこつと課題

「まず、『楽しい』からひろばに行

きたい」という参加意欲をどう引き出すかが大切。そこで効果的なのが「他人に認めてほしい」という承認欲求を満たすこと。創年のたまり場のように、否定せず尊重する姿勢が大切です。そんな雰囲気があると、坂元さんや濱田さんのように趣味を生かしたり、運営を助けたりする人が自然と出てく

る。運営を手伝った人は、介護保険ポランテニアポイントの対象となるので、貢献した満足感がスタンプとして形に残る。「この年も人の役に立って」と思えることが「楽しい」の正体の一つなんです。一方で、地域の自主性を育てることが一番の課題だと続けます。

で、本人ができていたことや役割を奪ったり、地域とのつながりを絶ってしまったりしたケースを目の当たりにしてきました。「地域で介護予防の仕組みを作るには、介護が必要となったときに気心の知れた人同士、自然に手を差し伸べられる関係づくりが必要だと感じています。今、介護保険をはじめとする社会保障は費用の問題で大きな局面を迎えています。それでも、自分たちの介護の形を地域ぐるみで作れるチャンスだと捉えれば、自分たちの未来は変えられるはずですよ」



霧島市社会福祉協議会生活支援コーディネーター 牛牧 剛志さん (44)

霧島市役所 職員募集

試験日程は
7月と9月

採用予定日＝平成31年4月1日



試験区分などの詳細は、
試験案内または市ホームページで
ご確認ください。

霧島市 採用試験



保健師、臨床心理士は一次(筆記)試験免除

区分	対象	学歴・条件	1次試験の試験内容	採用予定
1	一般事務A 昭和63年4月2日～ 平成11年4月1日生 (20歳～30歳)	大学院卒・大卒・短大卒(見込み・既卒)	教養試験 【高卒程度】	15人程度
2	一般事務B 昭和63年4月2日～ 平成13年4月1日生 (18歳～30歳)	上記に該当しない人	教養試験 【高卒程度】	若干名
3	一般事務 ふるさと創生枠 県内高校在学中の人	市内の中学卒業かつ平成30年度に高校卒業見込み	教養試験 【高卒程度】	若干名
4	土木技師 昭和63年4月2日～ 平成13年4月1日生 (18歳～30歳)	高校卒業程度(見込み・既卒)以上	教養試験 【高卒程度】 専門試験 【高卒程度】	若干名
5	保健師 昭和63年4月2日～ 平成9年4月1日生 (22歳～30歳)	保健師(国家試験)資格取得(見込み・取得者)	1次試験免除 2次試験での 面接のみ	若干名
6	臨床心理士 昭和53年4月2日 以降に生まれた人 (40歳まで)	臨床心理士資格取得(見込み・取得者)		若干名
7	消防吏員 平成5年4月2日～ 平成13年4月1日生 (18歳～25歳)	<ul style="list-style-type: none"> 高校卒業程度(見込み・既卒)以上 裸眼か矯正視力が両眼で0.7以上かつ一眼がそれぞれ0.3以上で色覚に強度異常がないこと 聴力が左右正常であること 採用後、霧島市に居住すること 	教養試験 【高卒程度】	若干名

■試験日時・会場・受け付け期間

試験区分	試験日時	試験会場	申込書受け付け期間
1, 5, 6	7月22日(日)午前9時から	国分シビックセンター	5月22日(火)～6月12日(火)
2, 3, 4	9月16日(日)午前9時から	国分シビックセンター	7月9日(月)～7月23日(月)
7	9月16日(日)午前9時から	霧島市消防局	7月13日(金)～8月17日(金)

■試験案内と受験申込書の入手方法

消防吏員は消防局総務課、市内各消防署・分遣所で、それ以外の区分は国分シビックセンター総合案内、総務課、隼人市民サービスセンターの隼人地域振興課、各総合支所地域振興課で受け取ってください。市ホームページからのダウンロード、郵送請求もできます。郵送請求は返信用封筒(長形3号封筒・120^{mm}×235^{mm}、92円切手貼付、宛先明記)を同封の上、各申し込み先まで請求してください。

問 用 消防吏員は消防局総務課総務企画係 ☎(64)0119 〒899-4332 霧島市国分中央3-41-5
それ以外は霧島市役所総務課人事研修グループ ☎(64)0738 〒899-4394 霧島市国分中央3-45-1

Topic of kirishima city

まちの話題

市ホームページに掲載している「まちの話題」にも、市内の出来事を紹介していますのでご覧ください。



元なでしこ川上さん、 第12代おじゃんせ霧島大使へ

市 は3月25日、元女子サッカー日本代表でサッカー解説・指導者の川上直子さん(40)を、市の魅力をPRする第12代おじゃんせ霧島大使に委嘱しました。平成13年に代表入りし、平成15年のワールドカップや翌年のアテネ五輪で活躍。2020年のかごしま国体女子サッカーの開催地が本市に決まり、4年前から市内で子どもたちにサッカーを教えるなど選手の育成・強化に努めています。川上さんは「霧島は人が温かい印象。国体も盛り上げたい」と話しました。

じょうもん市場が250万人



国分 分物産館じょうもん市場の来客250万人を祝う式典が3月23日、同館でありました。250万人目となった国分の三浦かおりさん(32)(左から2人目)にはイチゴやシイタケなどの特産品が贈られました。

俳優が『西郷どん』の魅力語る



国分 H K大河ドラマ『西郷どん』で、西郷の妹・琴を演じる桜庭ななみさんと弟・吉二郎を演じる渡部豪太さんのトークショーが3月31日、市民会館であり演技や薩摩ことばの魅力について語り合いました。

国分中央野球部がベスト4



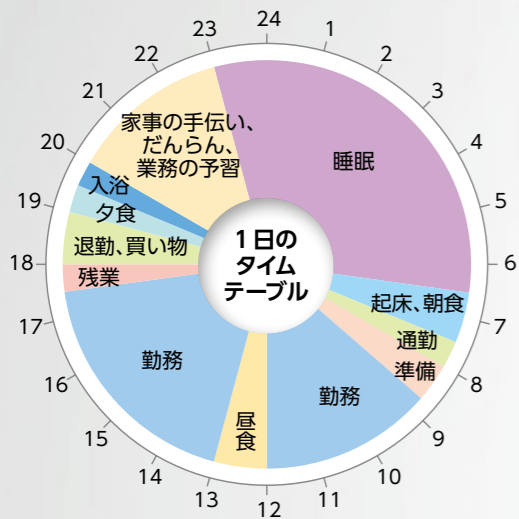
九 州高校野球県予選の準決勝が4月4日、鹿児島市の鴨池市民球場であり、国分中央高校が樟南高校に8対10と惜敗しましたが、春の大会初のベスト4に。甲子園を目指し、夏に向けて必勝を誓いました。

豊作願い、踊りや舞いを奉納



国分 分重久の止上神社で3月18日、お田植祭があり、神舞などを奉納して無病息災や五穀豊穡を願ったほか、田植え準備を面白く演じる「牛と畦とり」では子どもたちが牛役に砂を投げ付け健康を祈願しました。

部品製造の最前線を支える工具メーカー。



面倒見のよい先輩に囲まれ、仕事は楽しいです



ON

OFF

株式会社 信栄製作所 生産技術課 勤務
桃木 拓也さん (27)
 中種子町出身。第一工業大学航空宇宙工学科卒業。平成25年入社。趣味はカラオケやスポーツ観戦。妻と子の3人暮らし。国分在住。



市ホームページで、このコーナーのバックナンバーをご覧ください。

霧 島市の好きなのは山や海が一体となった大自然の景観。休日は時間を見つけてドライブに出掛けています。中でも一番感動したのが、福山町の中茶屋公園。国道220号沿いにある宮浦宮から牧之原方面に登る坂道の途中で見つけました。

標高約150mにある公園の眼前に現れたのは、錦江湾と桜島を一望できる絶景。圧倒的な開放感にふと時間を忘れてしまいました。特に夕日は最高で、真正面に沈む太陽が錦江湾をあかね色に染め、空の色が青く変わっていく幻想的な時間を楽しめます。SNSなどで写真映えすること間違いなし。デートコースにもお勧めです。

公園内の看板には戦国時代の史跡が分かる地図が表示され、福山町の歴史に触れることもできます。ぜひ立ち寄ってのんびりしてみてください。

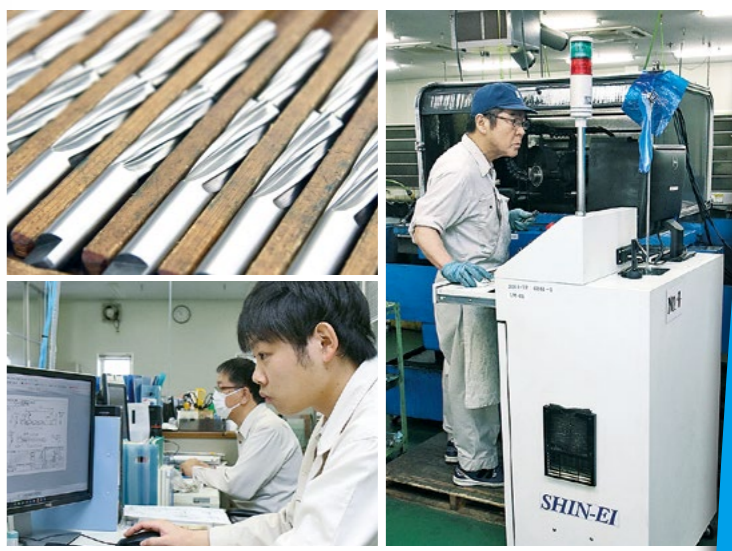


中茶屋公園
 ● 場所 = 福山町福山字並木添1762
 ● 施設 = あずまや1棟、トイレ、駐車場10台
 園 = 福山総合支所市民生活課 ☎ (56) 2122

自 動車や航空機、船舶などには大小、多種多様な金属部品が使用されています。その部品にはメーカー独自の工夫が施され、製造には複雑な形状の加工が求められます。

そこで欠かせないのが、一般的に扱われていない形状や寸法を持つ「特殊切削工具」。開発・製造を行っているのが溝辺町の(株)信栄製作所鹿兒島工場です。国内のほぼ全ての自動車メーカーが同社の製品を使用するなど、その技術は高い評価を受け、県のオンリーワン企業にも認定されています。

同社の強みは工作機械の高速化、高精度化に対応する加工技術。工具表面



の凹凸誤差をミクロン単位で無くす独自の研磨機を開発し、品質の向上に力を注いでいます。

そうして出来る上がる製品の設計者として、将来を期待されるのが入社6年目の桃木拓也さん(27)。小学生の頃から飛行機のプラモデルを作るなど物作りが大好きでした。大学で飛行機の部品に興味を持ち、さらに部品を加工する工具を作る会社が霧島市にあることを知って入社を決心しました。

設計担当1年目のとき、流量計のカッターを作る仕事で持ち前の負けん気が生きます。刃先が納得いく形状になるまで何度も手直しし、やっとの思いで設計図を仕上げた桃木さん。2年後、納品先でその製品が重宝されると知り「すごく感動した。食らい付いたかいがあった」と振り返ります。

会社は働きやすい環境づくりと社員の意欲づくりに力を入れています。仕事量に比べ残業が少なく、中小企業大(熊本県)への短期研修や、都市圏である同業品種の展示会の見学にも積極的に参加できます。

桃木さんはロケット基地がある種子島出身。そのロケットを製造する企業とも取引があることに触れ、「当社の工具が宇宙開発に役立つかもと考えるとわくわくします。成長して大きな仕事をしたい」と目を輝かせました。

※1,000分の1ミリ

ミライ、ワク・ワーク vol.11

霧島市にはたくさんの企業があり、そこで多くの若者が生き生きと働いています。このコーナーでは、そんな企業や若者の暮らしを紹介します。第11回は(株)信栄製作所の桃木拓也さん(27)です。就職を控える生徒や学生の皆さん、ぜひ霧島市で働き・暮らすという未来を描いてみませんか。



ほぼ全ての国内自動車メーカーが当社製品を使用

(株)信栄製作所 鹿兒島工場
 溝辺町崎森2545 ☎0995(64)1221
<http://www.shin-a.co.jp>

代表者：代表取締役社長 立野 栄司
 創業：昭和34年3月
 資本金：8千万円
 売上高：12億円(平成29年度3月期)
 従業員数(男/女)：98人(82人/16人)
 平均年齢：44歳

有給休暇の平均取得日数：10日/年
 月平均残業時間：10.4時間
 育児休業取得率(男/女)：0%/100%(H26～H28年度)
 平成29年採用実績(新卒/それ以外)：6人(0人/6人)
 初任給：15万円～18万円
 勤務時間：午前8時45分～午後5時30分(年間休日103日)

取材協力企業

健康講座

5月31日は世界禁煙デー



長年たばこを吸っていても、禁煙することでさまざまな健康改善効果が期待できます。若いうちに禁煙するほど効果がありますが、何歳からでも遅すぎることはありません。

たばこの煙にはニコチンやタールなどの有害物質、70種類以上の発がん性物質が含まれています。日本禁煙学会によると、加熱式電子たばこの蒸気も発がん性物質などを含んでおり、たばこを吸わない周囲の人の健康を害したり、臭いで

不快な思いをさせたりします。あなたや家族、周りの人が健康に過ごすためにも、禁煙に取り組みましょう。

■禁煙がもたらす健康改善効果

- 8時間後＝血液中の酸素濃度が正常になる。
- 24時間後＝心筋梗塞のリスクが減る。
- 2週間～3か月後＝循環機能が改善。歩行が楽になる。
- 9ヵ月後＝咳、疲労、息切れが改善する。
- 5年後＝肺がんのリスクが喫煙を続け

ていたときと比べ半減。

禁煙外来の活用

自力での禁煙が難しいときは、医療機関の「禁煙外来」を受診しましょう。ニコチンの依存度や喫煙状況など、一定の要件を満たせば治療に保険が適用されます。禁煙外来を受診できる市内の医療機関は、問い合わせるか県ホームページをご覧ください。

鹿児島 禁煙支援 [検索](#)

☎健康増進課 ☎(64)0905

◎日曜・祝日薬局日程表(6月)

始良地区薬剤師会

日/曜日	地区	薬局名	電話
3日(日)	国分	きらら薬局	47-5656
	国分	霧島市民薬局中央	47-1855
	国分	たんぼぼ薬局	48-5788
	牧園	さくらの杜薬局	78-8282
10日(日)	国分	きぼう薬局	73-7162
	隼人	みつば薬局	43-0424
17日(日)	国分	なのはな薬局	45-3305
	国分	みほし薬局	48-5840
	隼人	くにみ薬局隼人店	64-2662
	隼人	ひなた調剤薬局	42-8704
	溝辺	ケーアイ調剤薬局溝辺店	59-1555
	横川	サン調剤薬局	72-1800
24日(日)	隼人	わかば調剤薬局	43-5430

◎開局時間は、午前9時～午後5時まで。

※3日(日)霧島市民薬局中央、17日(日)ひなた調剤薬局は午前9時～午後1時です。

休日歯科救急診療

- 時間＝午前9時～午後3時
- 場所＝始良地区歯科医師会館口腔保健センター(空港近く)
- ☎始良地区歯科医師会 ☎(58)4388

小児科・内科 夜間救急診療

- 月～金曜日＝午後7時30分～10時30分
- 土曜・日曜・祝日＝午後6時30分～9時30分
- ☎霧島市立医師会医療センター ☎(42)1171

◎日曜・祝日在宅医担当表(6月)

始良地区医師会

日/曜日	診療科目	地区	病院名	電話	
3日(日)	内科	隼人	山下内科クリニック	43-0460	
	内科	牧園	霧島桜ヶ丘病院	78-3135	
	小児科	国分	いかりこどもクリニック	48-5858	
	外整形内科	国分	かのう医院	46-9111	
	眼科	国分	渡辺眼科クリニック	45-6888	
	内科胃腸科	始良市	尾田内科胃腸科	65-7511	
10日(日)	皮膚形成外科	始良市	西クリニック	67-2412	
	内科	国分	はやし内科クリニック	47-7611	
	整形外科	隼人	ひなたやま整形外科	44-8118	
	眼科	国分	いぢち眼科	47-3618	
	内科	始良市	徳重クリニック	62-2672	
	小児科	始良市	こどもクリニック山崎	65-1350	
	脳外科内科外科	始良市	青雲会病院	66-3080	
	内科	湧水町	前田医院	74-5001	
	17日(日)	内呼吸器科	隼人	森クリニック呼吸器科・内科	42-8111
		内科小児科	溝辺	佐藤医院	59-2607
内科小児科		横川	林内科	72-1818	
小児科		国分	こうの子どもクリニック	47-1211	
外科胃腸科		国分	国分なかむらクリニック	45-3333	
眼科		隼人	隼人福島眼科	64-2940	
24日(日)	内外循環器科	始良市	錦江クリニック	67-7755	
	耳鼻咽喉科	始良市	いわつぼ耳鼻咽喉科・めまいクリニック	66-3387	
	内科	隼人	隼人温泉病院	42-2151	
	産婦人科	国分	前田産婦人科クリニック	46-6800	
	内科小児科	始良市	朝日ヶ丘クリニック	66-1122	
	消化器外科	始良市	浜崎クリニック	62-8588	
24日(日)	小児科	始良市	帖佐こどもクリニック	66-1800	
	眼科	始良市	西眼科医院	62-2526	
	内科胃腸科	湧水町	ひらしまクリニック	74-2800	

◎原則として往診はしません。

◎診療時間は、午前9時～午後5時までです。(眼科は午前9時～午後1時まで)

◎都合により変更になる場合がありますので、ご連絡の上、受診してください。

Recipe

あくまき

〈材料〉(約4個分)
もち米…500g、あく汁…750ml、竹皮…4枚

〈作り方〉

- ①前日にもち米を洗いあく汁に漬けておく。竹皮も洗って水に漬けておく。
- ②竹皮を軽く洗って広げ、あく汁に漬けていたもち米を包み、竹皮をさいたひもで2か所をくくる。
- ③②を圧力鍋に並べて、浸るまで水を入れ40分ゆでる。
- ④50分冷ます。
- ⑤ひっくり返して30分ゆでる。
- ⑥50分冷ます。お好みできな粉を付ける。

夫婦二人三脚で作る「あくまき」

隼人町
池田 洋一さん(63)
由起子さん(62)



そばがらや木などの灰から作るあく汁に漬けたもち米を、竹皮で包んでゆでる鹿児島の郷土菓子・あくまき。常温でも10日ほど日持ちし、関ヶ原の戦いで薩摩の兵士が兵糧として持参したのが始まりとされます。その後、男の子がたくましく育つようにと願いが込められ、端午の節句の祝い菓子として作られるようになりました。隼人町の池田洋一さん(63)・由起子さん(62)夫婦は約3年前からあくまきを作っています。きっかけは、洋一さんの母・イツエさん(85)が高齢であくまきを作れなくなったことでした。「母は私が小さい頃から大きな釜でたくさんあくまきを作ってくれました。

みずみずしくもっちりとした食感ときな粉の甘みが大好きで、きょうだい3人で仲良く食べていましたね。県外に1人で暮らしていた時、母が送ってくるあくまきを食べると、家族の顔が浮かび、涙がこぼれそうでした」としみじみと振り返ります。結婚後、イツエさんの作るあくまきを楽しみにしていた二人は、「あの味がなくなるのはさみしい」と思い、すぐに作り方を教わりに行きました。実際に作ってみると釜の火加減調整などが難しく、味の再現に悪戦苦闘する日々が続きます。それでも夫婦二人三脚、圧力鍋を使ったり、ゆで時間やあく汁の材料を変えるなど試行錯誤を繰

り返し、3年かけてようやく納得のいく味になりました。「母もおいしいと言って食べてくれます」と満面の笑みをこぼす二人。母から受け継いだ懐かしの味が、夫婦の絆をさらに強く結び付けます。

FMきりしま (周波数:76.9MHz)で、この「思い出の味」を鹿児島弁で紹介します。

- 放送日時＝5月17日(木)午後3時30分～、5月18日(金)午前10時30分～
- コーナー名＝「SHIKOと堀ちゃんのかごま弁で語いもんそお」



東園良子さん(67)
国分出身。自分の分身と話す腹話術の人形「福ちゃん」の名前は、旧姓の上福元に由来し、今でも本人のあだ名。国分在住。

人 形の目と口の動きを二本の指で操り、自分の唇をほとんど閉じたまま

まで声を出す腹話術師。「福ちゃん、交通ルールはしっかり守ろうね」「うん、みんなも横断歩道を渡るときは、青信号でも必ず周りを確認してね」。腹話術人形の「福ちゃん」との掛け合いで交通安全指導を行うのは鹿児島県交通安全協会霧島地区協会の東園良子さん(67)です。

平成5年に知人の勧めで交通安全教室指導員になりました。「元気が買われたのか、周りから『やってみらんね』と声を掛けてもらいました。当時、家の近くに交通事故の多い交差点があり、地域の安全に少しでも役立てたらと思ったのがきっかけでしたね」と振り返ります。それから約25年間、幼稚園や小中学校、デイサービスなどの交通安全教室で腹話術人形を使い横断歩道の渡り方などを指導しています。

当時社員として生活していた東園さん。もちろん腹話術など経験したことがありません。「戸惑いもありましたが腹話術の研修を10日間ほど受け、後はひたすら実践。一日中、市内各地の交通安全教室を回ることもありました。会社も地域の安全を守るという役目に理解を示してくれ、仕事との両立を考えてもらえたのでありがたかった」と感謝を口にします。

長年、続けてこられた情熱の源は、幅

地域の交通安全に奔走する腹話術師

広い世代の受講者が見せるさまざまな表情や言葉でした。

「子どもたちは福ちゃんと友だちのように親しみを持って楽しんでくれます。目を輝かせてしっかりと話を聴いてくれる姿に『この子たちの命を守らなきゃ』と思い指導にも熱が入ります。デイサービスでは、最初は暗い表情だった方も、鹿児島弁を交えながらの腹話術で福ちゃんをお孫さんのように見てくれて、次第に表情が明るくなります。帰るときには『車に気を付けて帰るね、今日は楽しかったよ』と言ってくれ、その一言がまた次の励みになるんです」

先日はデイサービスでの交通安全教室で意外な再会が。幼稚園のころに東園さんの指導を受けた小学一年生の男の子が、親の勤務先ということでたまたま施設に来ていました。腹話術で交通ルールについて話した後、横断歩道の渡り方の指導になると率先して手本を見せてくれ、「何も指導する必要もなく、完璧にできていました。私たちの指導が小さな子どもにも理解され、命を守ることに貢献できていると肌で感じられて本当にうれしかったです」と声を震わせます。

今まで千回以上、交通安全教室でこつこつと活動を続けてきた東園さんと福ちゃんの名コンビ。交通事故を一件でも減らすために、今日もどこかで「二人」の元気な声が響き渡ります。



小学校などの新学期が始まる4月になると毎日、市内各地の学校や子ども会の交通安全教室で指導をしている東園さん。福ちゃんとの掛け合いで子どもたちは笑顔に。「自分の命は自分で守るんだよ」と熱の入った指導にも子どもたちは真剣に耳を傾ける

第二次霧島市総合計画が決まりました

まちの未来予想図Ⅱ

シリーズ ①



- 「にぎわい」 産業の活力があふれ、交流と賑わいが生まれるまちづくり
- 「くらし」 みどりあふれる快適で暮らし続けたいまちづくり
- 「やさしさ」 誰もが支えあいながら生き生きと暮らせるまちづくり
- 「はぐくみ」 社会を生き抜く力と生涯を通じて学びあう力を育むまちづくり
- 「きょうどう」 市民とつくる協働と連携のまちづくり

「しんらい」信頼される行政経営によるまちづくり



効率的で
適応力に富んだ
行政運営と
市民サービスの提供

住民票などの証明書類を発行する市民課の窓口は、市役所の顔。平成29年にはカウンターを広く改修。4月からは案内係を増員し、より利用しやすい窓口になりました。手作りの待ち時間表示板や婚姻届提出者の記念撮影など、職員のアイデアでサービス改善にも努めています。さらにマイナンバー制度の導入により、事務手続きの簡素化も進めています。

市民課 ☎640901

◎窓口利用者
山田優子さん(36)
(国分在住)



INTERVIEW

5年ほど前から仕事でよく窓口を利用しています。この間、カウンターが広くなり、待ち時間が表示され、より使いやすくなりました。職員の皆さんもすごく丁寧で親切。待ち時間に案内係の方が、娘を進んで見てくれて助かったときもありました。待合席に高齢者や障がい者の優先席があれば、もっと喜ばれると思います。



霧島市は、平成29年を目標年次とする第一次霧島市総合計画を平成20年に策定し、計画的なまちづくりを進めてきました。

今後10年の指針に

総合計画は霧島市の全ての計画の最上位に位置し、会社に見立てると「経営方針」に当たります。

策定には市民参画による

霧島みらいトーク」などを通じ、多様な人材との意見交換を行いました。さらに、霧島市ふるさと創生総合戦略や市民意識調査、社会情勢などを踏まえ、実現性・実効性の高い計画としました。

計画では、市の将来像を「人にやさしく、人をはぐくむ、一人ひとりが輝きにぎわう多機能都市」と定め、その実現に向けて6つの基本方針と26の施策を掲げました。

今号から6回にわたり、その基本方針を紹介します。第1回目は「信頼される行政経営によるまちづくり」です。

時代に即した行政運営を

少子高齢化や人口減少、行政ニーズの多様化に対し、限られた財源などを効果的かつ効率的に生かす行政運営が求められています。

そこで、行政ニーズを的確に把握し、行政情報をより分かりやすく伝えることで、サービス向上や市民・行政両者の情報・意識の共有を図ります。さらに業務改善と人材育成に努め、経営の視点に立った行政運営を進めます。

将来にわたり持続可能な財政運営を目指し、経費の見直しや公共施設数の適正化による経費削減、市債残高の縮減・基金確保などに取り組みます。

次回は「産業の活力があふれ、交流と賑わいが生まれるまちづくり」です。

将来像

人にやさしく 人をはぐくむ
一人ひとりが輝きにぎわう 多機能都市



将来像に込められた思い

まちづくりは人が主役。このまちに暮らす人が、ずっと住み続けたいと思うように、さらに多くの人を訪れるように、本市の強みに目を向け、新しい視点でまちづくりを進める必要があります。訪れる多くの人から「にぎわい」をもたらします。人が安全・安心な「くらし」を享受し、互いのつながりと支え合いから「やさしさ」が生まれ、家庭・地域・学校などで人を「はぐくみ」ます。そのためにみんなが役割を担い、協力しながら地域の課題解決に取り組む「きょうどう」のまちづくりを進め、より市民に「しんらい」される行政運営に努めます。

基本理念

世界にひろく、
人と自然・歴史・文化がふれあう都市



基本理念に込められた思い

本市にはソウル・上海・台北・香港への国際定期便を持つ鹿児島空港があり、アジア・世界とつながっています。観光資源や農林水産物など本市の魅力海外へ売り込むために、人・物・情報などのグローバル化を好機と捉え、戦略的なシティープロモーションを進めることで「世界にひろく都市」を目指します。さらに、日本最初の国立公園である霧島山などの風光明媚な自然や、数多くの歴史的文化遺産・伝統を次世代に継承し、未来を担う郷土愛豊かな人材の育成やまちづくりに生かすことで「人と自然・歴史・文化がふれあう都市」を目指します。

コレナニ?

霧島市ふるさと創生総合戦略



2060年の人口目標を13万人とし、「まちを元気にする、人を豊かにする産業づくり」「訪れたい、住み続けたいまちづくり」「幸せな家庭づくりを支える環境づくり」「暮らしやすい、暮らしあふれる地域づくり」の4つの基本目標を掲げ、これらを推進するための具体的な施策をとりまとめた戦略です。



施策2

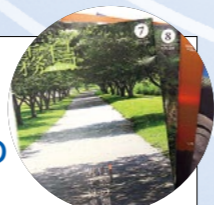
持続可能な財政運営の推進

市税や使用料などの安定確保や、使用料・手数料の受益者負担の適正化、未利用財産の売却処分などで財源確保に努めます。公債費の削減や経費見直しで、限られた財源を選択と集中で有効活用します。電子納付など自主的に納税しやすい環境づくりに取り組みます。滞納者に対しては、納税相談や差し押さえなどの法的措置を強化し、税の公平性確保に努めます。公共施設の数や運営方法を見直し維持管理・更新などの経費削減を図り、未利用財産の処分や有効活用を進めます。

施策1

市民の視点に立った行政サービスの提供

市で行っている仕事を振り返りながら事務改善を推進し、行政手続きの簡素化や受付業務の接遇向上に努め、市民から信頼される行政サービスを提供します。人事評価制度や研修などにより、柔軟な発想を持つ市職員の育成に努めます。広報誌やホームページ、SNSなどで積極的に情報を発信するとともに、市民が市政に参加しやすい仕組みづくりを進めます。本会議のインターネット中継や議会広報誌の発行など市民に身近で開かれた議会づくりを支援します。



お知らせ

市議会を傍聴しませんか

市議会の本会議は一般に公開され、どなたでも傍聴できます。

- 6月4日(月) 本会議初日 (開会、議案上程、提案説明)
- 6月12日(火) 本会議 (質疑、議案処理、一般質問)
- 6月13日(水)～15日(金) 本会議 (一般質問)
- 6月29日(金) 本会議最終日 (委員長報告、採決、閉会)

※全て午前10時開会。日程は変更になる場合があります。

本会議はインターネットで中継放映し、ケーブルテレビでも生放送されます。

◎問 議会事務局 ☎(64) 09 22

固定資産税・都市計画税の納期

5月31日は、固定資産税・都市計画税の第1期納期限です。納め忘れないようにお願いします。

納税通知書が届いたら、同

封の課税明細書をお持ちの資産(土地・家屋)の記載漏れがないか、ご確認ください。納税管理人、相続人代表者などを変更する場合は、税務課または各総合支所地域振興課で手続きをお願いします。

【各納期限】

- 第1期 5月31日(木)
- 第2期 7月31日(火)
- 第3期 12月28日(金)
- 第4期 2月28日(木)

◎問 税務課 ☎(64) 0885、各総合支所地域振興課

固定資産税の免除・減免を受けられます

災害で損害を受けたり生活扶助を受けたりしている場合は、申請すると固定資産税の免除や減免を受けられる場合があります。

● 主な要件

- ① 災害により、一定規模以上(全壊、半壊、土砂流失など)の固定資産に損害を受けた人
- ② 生活保護法の規定により扶助を受けている人
- ③ ②と同程度の収入額と認められる人

除草しましょう。

◎問 環境衛生課 ☎(64) 09 50、隼人市民福祉課、各総合支所市民生活課

5月中旬から

工業統計調査員が訪問します

工業統計調査は、統計法に基づき工業の実態を明らかにするための調査です。調査結果は、中小企業の施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

5月中旬から、「調査員証」を持った調査員が市内全ての製造事業所を訪問します。

記入していただいた調査票とはありません。調査への協力をお願いします。

◎問 情報政策課 ☎(64) 09 33

夏季期間中

職員はクールビズ

市では夏季期間中、地球温暖化防止対策のため、市役所の室内温度を28度に設定し、二酸化炭素排出量の抑制と空調経費の節減に取り組んでいます。

④自治会の公民館や運動場、公園などで、直接その目的のために使用する固定資産(その敷地を含む有料使用分を除く)

● 手続き方法 申請書、理由を証明する書類(生活保護受給証明書、罹災証明書など)を提出

● 提出期限 納期限の7日前までに申請がなければ次回納期からの適用になります。事由発生後、速やかに申請してください。(災害の場合は被災した日から60日以内)

◎問 税務課 ☎(64) 0885、各総合支所地域振興課(市民サービスセンター・コア・よか、隼人・福山市民サービスセンターは除く)

児童手当現況届は6月中に提出を

児童手当を受給している人は毎年6月に現況届の提出が必要です。提出がない場合、6月以降の児童手当が受給できなくなり、2年間提出がなくなります。

ます。

そのため、職員の服装を軽装化(クールビズによりポロシャツなどを着用)していただきますので、ご理解ください。

● 期間 5月10月(5月と10月は移行期間)

◎問 総務課 ☎(64) 0738

消費者問題について考える

毎年5月は消費者月間です。消費者である自分たちの生活を見つめ直す機会として、消費者問題に関するパネルや日常生活に役立つパンフレット、うそ電話詐欺の被害防止用グッズなどを展示します。

● 期間 5月15日(火)～25日(金)

● 場所 国分シビックセンター 市民ギャラリー

◎問 市消費生活センター ☎(64) 0964

国分キャンプ海水浴場のバンガロー・貸しテント予約受け付け開始

7月1日から8月31日まで利用できます。6月は毎週月

いと受給権がなくなります。

現況届の書類は、5月末に各家庭へ発送します。早めの手続きをお願いします。

● 受付期間 6月1日(金)～29日(金) ※土日は除く。

● 必要な物 現況届、印鑑(朱肉を付けるもの)、受給者の健康保険証(受給者が社会保険に該当する場合)、そのほか必要書類

◎問 子育て支援課 ☎(64) 0735、隼人市民福祉課、各総合支所市民生活課

軽自動車・バイクなどの抹消・変更手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在で原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車(農耕用トラクターを含む)、二輪の小型自動車などを所有または使用している人に課税されます。

軽自動車などを解体・譲渡したり、自動車検査証(車検証)に記載してある内容(所有者・使用者の氏名、住所、使用の本拠の位置)を変更した場合は、変更のあった日から

曜が休み、7～8月は無休。

利用には予約が必要です。

● 受付期間 6月1日(金)～8月31日(金)

● 受付時間 午前9時～午後5時

※6月1日は現地でのみ受け付けます。7月20日～22日は都合により予約ができません。

◎問 国分キャンプ海水浴場管理事務所 ☎(45) 1550

城山公園情報

■スケッチ大会

優秀作品には表彰などがあります。全員に参加賞もあります。作品は園内に1か月間展示します。

● 日時 5月20日(日) 午前9時30分～正午

● 対象 小学生以下

● みんなでチャレンジ チャレンジデーに、みんなで太極拳に参加して運動しましょう。

● 日時 5月30日(水) 午前9時～10時

◎問 城山公園管理事務所 ☎(46) 1561

※環霧島会議と錦江湾奥会議を構成するまちのお祭りやイベントの最新情報をいち早くキャッチ。お好みのイベントを探して、出掛けてみませんか。

環霧島・錦江湾奥イベント情報

鹿児島市 武家屋敷で明治維新のお芝居上演

- 期間 = 毎月第3日曜(平成31年1月まで) 1日4回公演(無料)
- 場所 = “維新ふるさとの道”にある武家屋敷(加治屋町23-1近く)
- 問 = 明治維新150年・西郷どん推進室 ☎099(216)1501



垂水市 第20回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクール

- 日時 = 6月2日(土) 午前9時～午後5時
- 場所 = 垂水市文化会館(田神2750-1)
- 入場料 = 千円、高校生以下無料
- 内容 = 24団体(予定)による行進曲だけのコンクール
- 問 = 垂水市社会教育課 ☎0994(32)0224



始良市 加治木くも合戦大会

- 日時 = 6月17日(日) 午前8時30分～午後4時
- 場所 = 加治木福祉センター(加治木町本町393)
- 内容 = 国の選択無形民俗文化財
- 問 = 始良市加治木地域振興課 ☎(62)2111



小林市 出の山ホテル恋まつり

- 日時 = 5月25日(金)～27日(日)、6月1日(金)～3日(日)、午後7時30分～9時
- 場所 = 出の山公園(無料シャトルバスあり。詳細は問い合わせください)
- 内容 = 遊歩道でホテルを鑑賞(無料)
- 問 = 小林市観光協会 ☎0984(22)8684



※環霧島会議は、霧島山を取り巻く鹿児島・宮崎両県の5市2町で構成され、県境を越えて連携し、地域活性化を図ります。錦江湾奥会議は、錦江湾奥部に位置する鹿児島市、始良市、垂水市、霧島市の4市が行政区を越えて連携し、地域活性化を図ります。

募集

「霧島市男女共同参画審議会」の委員

- 男女共同参画に関する重要事項を審議する「霧島市男女共同参画審議会」の委員の改選に当たり、委員の一部を募集します。
- 募集人数 3人以内
- 応募資格 以下の全ての条件を満たすこと
- 平成30年4月1日時点で満18歳以上、市内に居住または市内の事業所に勤務していること
- 年2回程度開催する会議に参加できること
- 市の附属機関などの委員を3つ以上兼務していないこと
- 市職員や市議会議員でないこと
- 任期 2選任の日から2年
- 応募方法 必要事項を記入した応募用紙(担当課窓口で配布、市ホームページからダウンロード可)と作文「テーマ 霧島市における男女共同参画社会の実現」

について(様式自由、800字程度)を持参するか、郵送、メール

●応募期限 5月31日(木)必着

●提出先 企画政策課、隼地域振興課、各総合支所地域振興課

◎問・提 企画政策課 ☎(64)0914、メール kikaku@city-kirishima.jp

郷土館めぐり

「鹿児島県の歴史資料」

防災の立場から、地域の身近な所にある歴史資料を後世にどのように守り伝えるのかを学ぶ、基礎的な講義を行います。

●日時 6月30日(土) 午前10時～正午

●場所 隼人歴史民俗資料館(隼人町内2496)

●講師 佐藤宏之さん(鹿児島大学教育学部准教授)

●定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

●参加料 300円

●申込期限 6月15日(金)

◎問・申 社会教育課 ☎(64)0708

メディアセンター自主講座

講座番号	講座名	日時	定員	受講料	申込期限(必着)
16	第1回タブレット体験講座 Android, iOS	5/31(木) 9:30~15:30	10人	500円	5/17(木)
18	第1回Androidスマホ・タブレット基礎講座	6/5(火) 9:30~15:30	15人	500円	5/22(火)
21	第1回iOSスマホ・タブレット基礎講座	6/7(木) 9:30~15:30	15人	500円	5/24(木)
33	仕事に役立つエクセル基礎講座(夜間)	6/14(木)、15(金) 18:30~20:30	20人	500円	5/31(木)
10	第1回エクセル2010基礎講座	6/19(火)、20(水) 9:30~15:30	20人	1,000円	6/5(火)

●場所 隼メディアセンター

●申込方法 往復はがき(1講座1枚)に講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し郵送

●受講決定 是がきで通知(申し込み多数の場合は抽選)

◎問・申 メディアセンター ☎(64)0919、〒89914394 国分中央3-45

みやまコンシェル自主事業

■「音楽家への道」受講生

演奏家を目指す県内の若き音楽家に、霧島国際音楽祭アーティストが直接指導する講習会です。

●日程 8月6日(月)～8日(水)

●場所 みやまコンシェル

●対象 小中高生(定員はコースにより異なる)

●受講コース/講師 ピアノ/金井玲子、トロンボーン/池上亘、バイオリン/松原勝也

●受講料 無料(別途、食事代などが必要)

●申込期間 5月9日(水)～6月9日(土)

※音源審査があります。詳細は問い合わせください。

◎問・申 みやまコンシェル ☎(78)8000

ラジオ体操やストレッチで健康寿命を延ばそう

■ロコモ予防運動前期教室

加齢による転倒や要介護のリスクを下げるために、正しいラジオ体操やストレッチで健康寿命を延ばそう

●対象 県内の高校生以上

●参加料 無料

●申込方法 第一工業大学学生会連携センターのホームページから

●申込期限 各講座とも開催日の1週間前まで

◎問 第一工業大学社会連携センター ☎(45)3003

相談

人権問題でお悩みの人はご相談ください

人権擁護委員は、人権相談や人権の考え方を広める活動をしています。6月1日は「人権擁護委員の日」です。市内各地区に特設人権相談所を開設します。(相談無料)

■全国一斉特設人権相談

●日時 6月1日(金) 午前10時～午後3時

●場所 国分総合福祉センター、溝辺総合支所、横川健康温泉センター、牧園保健センター、霧島総合支所、隼人市民サービスセンター、福山公民館

■市の人権擁護委員(敬称略)

●国分 石塚義人、漆木ミエ

お詫びと訂正

4月号19ページに掲載した平成30年度農地賃借料情報、2.畑(普通畑)の部の表中に誤りがありました。下表の赤字が正しい情報です。訂正してお詫びいたします。

締結(公告)された地域名	最高額	最低額
溝辺地区	5,000(野菜、麦、かんしょ)	2,600
未整備地域	10,000(飼料)	5,000

◎問 鹿児島県地方支局 ☎(45)0064

鹿児島島で初開催 建設業の無料職業訓練

の職業訓練を通して「フォークリフト運転技能講習」「玉掛け技能講習」「小型移動式クレーン運転技能」「足場の組立て等特別教育」などの資格を取得でき、就職支援も受けられます。

●日時 6月6日(水)～7月5日(木)のうち24日間、午前8時30分～午後4時30分

●場所 県建設技術センター(鹿児島市宇宿2-9-30)ほか

●対象 建設業への就業を希望する人

●定員 10人(申し込み受け付け後、電話などでヒアリングにより選考)

●費用 無料。訓練にかかる宿泊費、交通費(公共交通機関を利用した場合)などを支給

●申込期限 5月31日(木)

◎問・申 県建設業協会 ☎099(253)0322

第一工業大学公開講座

■くらしを支えるロボットパトナー

●日時 6月9日(土) 午前10時～正午

●植物脂を利用した軽油代替燃料の研究

●日時 6月23日(土) 午前10時～正午

●場所 第一工業大学

ラジオ体操やストレッチ、筋肉強化の運動で、転倒しにくい体をつくりませんか。

●日時 5月16日～7月18日(毎週水曜・全10回) 午前10時～正午

●場所 隼人武道場ほか

●対象 65歳以上で軽い運動に支障がない人

●定員 先着20人

●受講料 三千元

●申込期限 5月15日(火)

◎問・申 隼人錦江スポーツクラブ ☎(55)0188

国分総合プール情報

■第12回わくわく水泳「水なれ教室」

●日時 6月17日(日) 午前10時～午後0時30分

●場所 国分総合プール

●対象 幼児(保護者同伴) 12歳(中学生可)

●参加料 無料(別途1人につき保険料100円必要)

●申込方法 国分総合プールで申込書に必要事項を記入の上、提出

●申込期限 6月10日(日)

◎問 市水泳連盟(平野) ☎090(1368)9388

山下佐和子、柳田秀徳、池田裕子

●溝辺 長谷川喜一

●横川 畝地道博

●牧園 古川正利

●霧島 中神実

●隼人 山下辰美、湊泰洋、井上嘉知子、福丸育美

●福山 永田聖子

3 月号に掲載された第14回きりしまフォトコンテストのエアポート大賞作品に心を引き込まれました。その写真に写っている光景に、何とも言えない懐かしさを感じたからです。子どもの頃、現在の鹿児島空港の場所には太平洋戦争の終戦間際に造られた飛行機の滑走路がそのまま残っていました。周辺には春は黄色いじゅうたんを敷いたような菜の花畑や麦畑が広がり、夏にはカライモ畑へと四季ごとに姿を見せ、一帯は近所の子どもの遊び場でもありました。コンテンツの上位入賞作品は9月中旬まで市内各地の会場に展示されるとのことですので、帰省時にぜひ鑑賞したいと思っています。(愛郷モン68歳男性)



Readers Voice 読者の声



本誌への感想、霧島市への思いなど、たくさんの声をお寄せください。お便りは綴じ込みのはがき、ファクス(0995-64-0934)、携帯電話やスマートフォンは左の2次元コード、パソコンは市ホームページからお送りください。

た所です。清水寺にお越しの際は、ぜひ清閑寺まで足を延ばしてください。(T・K 67歳男性)

西郷どんのオープニングで高千穂峰や霧島神宮、霧島九面太鼓などが放映され、霧島の魅力が全国に発信されています。大河ドラマで月照と西郷隆盛の関係がどのように描き出されるのか楽しみですね。

広

報きりしまは内容が充実していて、どの記事も読み応えがあります。加えて、この広報誌の特徴は絵はがきが付いていることです。どれもすてきな写真なので、市外に住む実家の両親へ父の日や母の日、誕生日の際にメッセージを書いて送っています。霧島市の美しい写真入りの絵はがきを両親も喜んでくれます。自分の子どもが文字を書けるようになったら、子どもからのメッセージも両親に送りたいと思います。霧島のPRにもつながる美しい絵はがきをこれからも楽しみにしています。(シュークリーム36歳女性)

国

分上之段を離れて65年。今は鹿児島市に住んでいます。歳を重ねることに懐かしい故郷への思いが募ります。墓参りの時にスーパードン手にするのが広報きりしまです。霧島市の情報をむさぼるように読んでいます。霧島市外に住んでいるので広報誌を手にする機会は帰郷したときだけです。有料でも毎月手にすることはできないでしょうか。(多)

持孝一78歳男性

市外へは有料(年2400円)で郵送しています。購読のご希望は秘書広報課(☎0995-64-0955)までご連絡ください。

旧

霧島町出身の私が京都に住んで50年。現在は京都市の観光ガイドをしています。今年には明治維新150

景を見てみたいものです。あの素晴らしいミヤマキリシマの群生が戻ってくることをたくさんの方が待っていると思います。緊張れ、きりしま。(サクラ草58歳女性)

まもなくミヤマキリシマの美しい季節を迎えます。高千穂峰登山の途中、御鉢付近でも見事な光景を見ることが出来ます。登山前に高千穂河原ビジターセンターや気象庁ホームページで火山の最新情報を確認しましょう。

私

は嘉例川で生まれ、中福良の小中学校を卒業

1903年開業時の木造駅舎が残る嘉例川駅は国の登録

有形文化財です。さまざまな取り組みは、地域の皆さんでつくる嘉例川地区活性化推進委員会が中心となって進められています。

娘

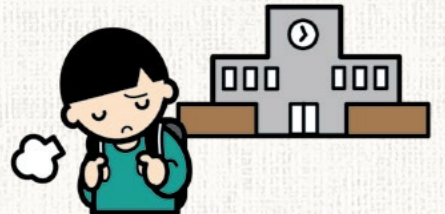
の出産で宮城県に行きました。仙台駅で迷っていた私たち夫婦に、男子高校生が「僕も石巻まで帰るので案内します」と助けてくれました。電車で震災のことを聞くと、自宅は床下浸水で無事だったが祖母宅が流されたとのこと。でも、今はめげずに頑張り、4月から調理師として就職することです。温泉が好きだという高校

東北ですてきな出会いがありましたね。霧島には国内だけでなく、海外からもたくさん観光客が訪れます。困っている人を見掛けたら勇気を出してお声掛けください。

たくさんのお便りをいただきありがとうございます。文章は紙面の都合上、調整させていただきます。ご了承ください。



学校へ行きたくない 子どものSOSを見逃さないで



連休が明けました。新しい環境に慣れてきたばかりの頃の連休は、基本的な生活リズムが崩れ、連休明けに「登校しぶり」の状態になりがちです。

もし「登校しぶり」が見られたら

子どもに元気がなく、「学校へ行きたくない」と訴えたときは、その思いをしっかりと受け止め、時間をかけて理由を聞いてあげてください。やみくもに登校させようとするのではなく、まずは登校したくない原因を知り、解消するための支援を行うことが必要です。

もし、「登校しぶり」の理由が学校生活や学習に関するときは、学校の職員や校長、教頭に相談しましょう。学校と家庭が解消に向けた取り組みを協力して行うことが大切です。

「不登校では?」と思ったら

市では不登校やいじめ、子育ての悩みなどに対する相談窓口を設けています。欠席が何日も続き、家庭や学校での解決が難しいときは、市教育委員会学校教育課へ相談してください。

子どもの状態や原因に合わせ、さまざまな関係機関や相談員と学校をつなぎ、解消に向けた支援体制を整えます。

相談内容の秘密は守られますので、安心して利用してください。

●主な関係機関・支援員など

- ・市いじめ問題対策支援室
- ・市青少年育成センター
- ・市教育支援センター(国分・隼人)
- ・スクールソーシャルワーカー
- ・かけはしサポーター
- ・子ども発達サポートセンター「あゆみ」
- ・スクールカウンセラー

連絡先=学校教育課 ☎(64)0707

育児放棄や虐待を見つけたら

近所の子どもが育児放棄や暴力など、虐待を受けている情報を見聞きしたら、24時間体制で対応していますので、緊急のときはいつでもご連絡ください。

☎=子育て支援課子ども家庭支援室 ☎(45)5111

市ホームページから
もプレゼントの申し込
みができます。



◎お便りをくださった方の中から、霧島ホテルより「黒豚しゃぶ鍋付硫黄谷会席と温泉日帰り券」のペアチケットを2人の方にプレゼント。応募締め切りは5月21日(月)。当日消印有効です。※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

5 PRESENTS

「黒豚しゃぶ鍋付硫黄谷会席と温泉日帰り券」(料理+入浴+休憩) ペアチケットをプレゼント

九州でも珍しいほどの規模を誇る掛け流し天然温泉「硫黄谷庭園大浴場」では、4種類の温泉をお楽しみいただけます。ホテルに隣接した「百年杉庭園」には、樹齢100年以上の霧島メアサ杉が群生しており、簡単な散策がお楽しみいただけます。地元食材を取り入れたオリジナル創作会席料理など、大自然に囲まれた至福のひとつをお過ごしください。

森深き、名泉の宿
霧島ホテル 牧園町高千穂3948 ☎(78)2121
硫黄谷温泉



※読者プレゼントを提供して下さる方を募集しています。秘書広報課広報広聴グループ ☎(64) 0955 までご連絡ください。

いつでも、どこでも、霧島市の情報を。

より多くの皆さんに市の情報を知ってもらうため、さまざまなツールで情報を発信しています。



霧島市公式フェイスブック(きりしまワゴン)
<https://www.facebook.com/kirishimawagon/>

霧島市ホームページ 観光や子育て、移住定住情報、イベントカレンダー、行政情報など情報満載。	霧島市Facebook 市の公式フェイスブック。「いいね」をして市からの最新情報をキャッチしてください。
YouTube動画配信 動画共有サイトYouTubeで霧島市が公開している動画を見られます。	きりしまWAGON (Facebook) 霧島市を好きになってもらうために霧島市の魅力を発信しています。
マチイロ(広報誌電子版) 発行日に広報きりしまがスマートフォンやタブレットへ自動配信されます。	霧島市Twitter 霧島市をフォローすると、市ホームページが更新されるたびに情報が届きます。

◎人口/125,755人(-464) ◎世帯数/60,222世帯(+5)
 ・男性/60,466人(-253) ・女性/65,289人(-211) ・出生98人 ・死亡150人 ・転入947人 ・転出1,344人 (平成30年4月1日現在)



音と緑とそよ風と
(牧園町高千穂)
平成29年4月29日 午後2時29分

今月の表紙
 毎夏、霧島国際音楽祭の主会場となる「みやまコンサート」。この日は親子で楽器と触れ合えるイベントがありました。最高の音響を誇るホールもさることながら、周辺の自然環境も最高。広い敷地に芝生の広場や木漏れ日が見られます。隣には霧島高原国民保養地も。季節は初夏。風そよぐ避暑地・牧園へ、ぜひお越しください(川床)

【撮影データ】
 デジタルカメラ レンズ17～55mm F2.8
 1/640s F8 ISO500

よ ゆうの「よっちゃんイカ」。広報2年目、少しは余裕を持って仕事を進められると思いきや、まだまだ力不足。不安そうにして不足と広報6年目の川床先輩が「広報の仕事は奥が深い。2年目でも力不足を感じるのあたり前田のクラッカー」と一言。不安が増しました(森本)

ろ う朗と貯金体操の歌を歌い、元気に体を動かす豊北の皆さん。毎週のように取材へと通う間に、名前を覚え親しく声を掛けてくださる方も。皆さんの人柄に触れた楽しい取材でした。私もついに広報6年目。今年度が最後と覚悟し、なるべく多くの方と親しくなるぞ(川床)

し んむらと申します。4月の異動で広報誌担当になりました。霧島市の魅力をたくさん伝えられるように、文章の書き方や写真の撮り方を教わる毎日。皆さんの笑顔を撮り逃さぬよう早くカメラに慣れなければ!と日々イケメン先輩方を被写体に練習しておきます(新村)

く どい表現になっていないか。編集作業終盤、何度も読み返しながらから無駄な文言を削ります。文章は短いほど読みやすく、伝わりやすいそうです。今月から新メンバー参戦。共に学び合いながら文章力向上を目指して頑張ります。平成30年度もよろしくお祈りします(上小園)

EDITORS

市長コラム 中重真一

目指せ甲子園

春の九州高校野球大会鹿児島大会で、国分中央高校が準決勝に進出。相手は甲子園の常連校、樟南高校。平成6年の夏、甲子園で準優勝した時の福岡・田村ハッテリーは私と同一年です。強豪相手に国分中央高校がどこまで戦えるのか、どきどきしながら鹿児島市の鴨池市民球場へ向かいました。国分中央高校の一塁側スタンドは詰め掛けた生徒や教職員、保護者など、約500人の大応援団。ダンス部や女子ソフトボール部を中心に、スタンドから熱い声援を送りました。試合はエースの連投や準決勝の雲間気もあり、序盤は少し硬くなっていたのかもしれないときには、さすがに強豪校の壁は厚いと思えました。しかし、そこから驚異の粘りを見せ、ついに8回裏に逆転。チームの底力を感しました。9回に再び逆転され、惜しくも敗れましたが、夏の大会が楽しみです。5月の南日本招待野球やNHK旗などの大舞台を経験し、今度こそ、霧島市民を甲子園に連れて行ってください。

郷土史への扉

明治維新と霧島

明治維新とは

今年(明治維新一五〇年)の節目の年です。今回から「明治維新と霧島」をテーマに、明治維新と霧島の関わりについて紹介します。

変革を迫られた日本

十八世紀後半にイギリスから始まった産業革命によって近代化が図られ、十九世紀初頭から政治的・軍事的・経済的に威力を増大した西洋列強国は、アフリカやアジアなどの広大な地域を植民地化する「帝国主義」を展開していきました。

この帝国主義の時代において、東南アジアの植民地化や中国(清国)で起きたアヘン戦争とその戦後処理(南京条約・香港の割譲)は、膨張する西洋列強の脅威であり、衝撃的な事件として日本にもたらされました。

さらには嘉永六(一八五三)年、ア



明治5年、浮世絵に描かれた横浜の鉄道と船(三代目歌川広重作「横浜海岸鉄道蒸気車之図」)

アメリカのペリー提督率いる軍艦が浦賀に來航したことをきっかけに、一気に倒幕への流れが加速しました。

明治維新という「革命」

明治維新は、封建社会から資本主義社会へと移行する日本史における政治的革命であり、国の支配権は明治天皇の下、天皇親政に戻りました。政治面では中央集権体制となり、貨幣制度の改変や税制度の確立によって経済の安定化が図られました。

特に、殖産興業を進める中で工業化を第一に掲げ、政府主導で富岡製糸場などの官営模範工場が造られました。併せて交通機関の整備や通信分野の発展が進みます。明治五(一八七二)年新橋―横浜間に建設された鉄道は、明治二十三(一八九〇)年までに総延長が二二五〇キロに達し、明治十三(一八八〇)年までに主要都市が電信で結ばれました。西南の役ではこの電信が大いに活用され、政府軍の勝利に貢献しました。

一方で、士族の不平などで深刻化する国内問題と西欧列強による侵略の脅威に対抗するため、軍制の強化と充実に図る徴兵制を導入します。「富国強兵」というスローガンの下、官民総力で西洋列強と肩を並べる国民国家を作ろうとしました。

そのほか、身分制度の廃止(四民平等)、東京への遷都、廃藩置県、大本国憲法の発布、学制の公布などの改革を次々と行いました。

列強と肩を並べる契機に

明治維新は、二六〇年続いた江戸幕府を倒しただけでも大きな偉業ですが、それ以上に注目すべきは、明治維新後に大きな社会的混乱もなく新しい社会を作ったことです。当時は西洋の列強諸国が日本に迫ってきており、いかに日本の独立を守るかということが喫緊の課題でした。そのため、富国強兵とそれを支えるための殖産興業という明快なビジョンを自ら描き、官民一体となって、自分たちの手で新しい社会基盤を作り上げました。

このようにして、二〇世紀の初めまでには、明治維新のさまざまな目標はおおむね達成され、日本は近代工業国になる道を着実に歩んでいきました。特に注目する点は、明治三十五(一九〇二)年の日英同盟締結と、日清戦争(一八九五年)、日露戦争(一九〇五年)の二つの戦争で勝利したことです。これにより日本は西側諸国から一目置かれ、主要たる世界の国々と肩を並べるようになりました。

(文責 鈴)

広告

関平鉱泉

sekihira

kousen

飲める温泉水

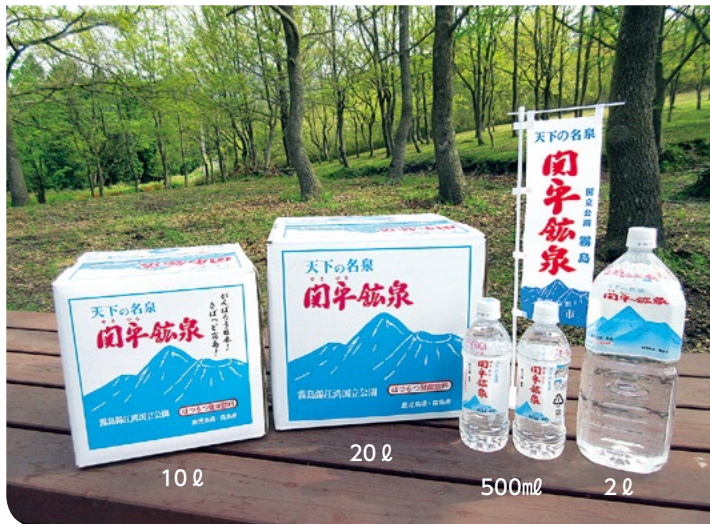
関平鉱泉水は、霧島山麓で自然湧出している飲める温泉水です。ミネラル成分を多く含んでいます。

HCO₃⁻
炭酸水素イオン
1ℓ中の成分
189.2mg

SiO₂
シリカ
155.0mg

SO₄²⁻
サルフェート
41.4mg

炭酸水素イオン：重曹の水溶液とよく似た構造を持つミネラルです。主な働きとしては、活性酸素を体の外に排出したり、抑えるといった働きがあるといわれています。シリカ：美のミネラルともいわれ、カラダを構成する肌・皮膚・髪・血管・骨・軟骨などコラーゲンがある全身の組織に関わるマルチプレイヤーのような働きをします。サルフェート：ミネラルウォーターなどに含まれ、マグネシウムなどと硫酸基が結合してできた成分です。主な働きは、デトックス効果があり体内から有害物質を排除する役割があるといわれています。



鉱泉水料金 (消費税込)

20ℓ	1,000円	10ℓ	600円
		2ℓ (6本入)	1,380円
		500ml (24本入)	2,640円



市内宅配サービス 実施中!

宅配料無料で鉱泉水をお届けします

※65歳以上の方のみの世帯など、対象者の条件がありますのでお問い合わせください。

中とじのクーポンも
ご利用ください。

注文と
お問い合わせ



0120-235-524

(営業時間) 4月～9月：8時30分～18時 / 10月～3月：8時30分～17時 (定休日) 第1・第3火曜日、年末年始

霧島市営 関平鉱泉所

(自治体経営のミネラルウォーター製造工場)

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三体堂2057-8



クレジット決済できます

ホームページにアクセスしてください。

sekihira.jp

Search

