

霧島

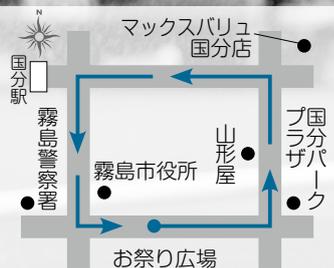
広報きりしま

12

December.2017
VOL.267

お知らせ版
The information version

・自治会に入りましょう ・祝日には国旗を掲げましょう



パレード中は交通規制があります

消防出初式で行われる市中パレードと男性・女性消防団によるポンプ操法

日ごろの訓練の成果を披露「消防出初式」

新春恒例の霧島市消防出初式が1月6日にあります。地域の安全・安心を守る消防団員や消防職員の勇姿をご覧ください。

- 日時=1月6日(土) 午後0時20分～4時
- 内容(場所)=市中パレード(上記コース)、観閲式、ポンプ操法訓練、規律訓練など(お祭り広場)、

式典(市民会館)

※1月5日(金) 午後6時から出初式終了まで、市民会館駐車場の一部とお祭り広場は駐車できません。

※雨天時は、午後1時から市民会館で式典のみ。

☎=消防局総務課 ☎(64)0119

1・2月のおもなイベント

1/1(月) 天孫降臨霧島九面太鼓元旦奉納/時間:午前0時から(1回目)、午前2時から(2回目)/場所:霧島神宮 ※雨天中止。

☎=霧島神宮 ☎(57)0001

1/1(月) 新春市民のつどい/時間:午前6時10分～7時40分/場所:城山公園(国分) ※雨天中止。

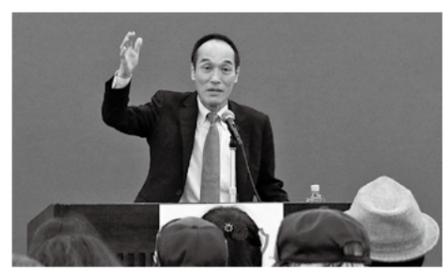
☎=市民活動推進課 ☎(64)0924

2/18(日) 霧島市健康福祉まつり/時間:午前9時30分～午後3時/場所:市民会館、国分シビックセンター

☎=保健福祉政策課 ☎(64)0904

Kirishima Photo Frame

きりしまふとふれーむ



↑霧島青年会議所の創立30周年を記念し、東国原英夫さん(60)の講演が11月5日、隼人町のグランラッセエロでありました。

→第53回横川町地区対抗駅伝競走大会が10月8日、丸岡公園周辺であり、7地区の代表が11区間15kmを力走しました。



↑市老人クラブ連合会の発展に貢献した同連合会会長の津之地良さん(82)と副会長の武藤ハツ子さん(84)が厚生労働大臣表彰を受賞され11月2日、市役所を訪問しました。

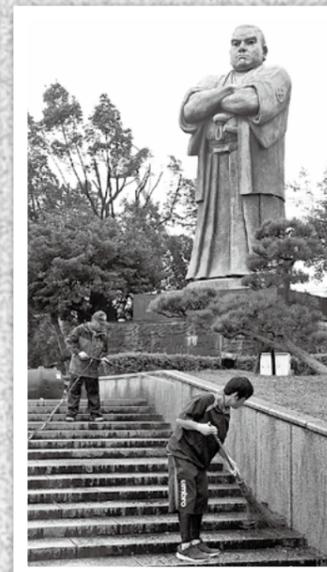


↑消防フェスタinきりしまが11月12日、市消防局であり、消火器の取り扱いやレスキュー体験、火災を想定した救助訓練などが行われました。



←結婚50年目の夫婦を祝う霧島市合同金婚式が10月5日、霧島ロイヤルホテルであり、123組が互いに感謝を伝えました。

溝辺町の西郷公園で10月14日、ボランティア美化活動が行われました。地元企業や市職員など45人が参加し、芝刈りや清掃などに汗を流しました。↓



↑前田終止前市長の退任セレモニーが11月24日、国分シビックセンターであり、大勢の市民や職員が見送りました。11月27日には中重真一市長が初登庁し、就任式で新たな市政への思いをスピーチしました。



Zoom up Kirishima

きりしま / かわら版 !!

information

増設される新工場の完成予想図



Kirishima topics 01 京セラが新工場の立地協定

京セラ(株)と市は10月18日、新工場増設の立地協定を締結しました。半導体・ディスプレイ製造装置用のファインセラミック部品増産のため、約56億円をかけ鹿児島国分工場敷地内に建設。工場は鉄骨6階建て、延べ床面積約2万9千㎡。11月に着工、約30人を新規雇用し来年10月の操業を目指します。同製品の生産能力は従来の2倍、初年度の売り上げは約30億円を見込みます。同席した三反園訓県知事は「県の産業発展に大きく貢献する」と喜びました。

Kirishima topics 04 児童が英語でまち自慢



キリシマイスターカードにまちの魅力を英語で記入し、英語で発表する初めての授業が10月4日、国分小学校でありました。6年生がお勧めの場所などを互いに発表し、霧島市の良さを新発見しました。

Kirishima topics 02 霧島と西郷の縁、商品でPR



西郷隆盛や明治維新に関連する霧島の特産品などを発掘・審査する「西郷どんよかもんコンテスト」が10月30日、霧島商工会議所であり、市内外の13業者が焼酎や菓子、工芸品など23品を出品しました。

Kirishima topics 05 外国人移住者の視点に学ぶ



地域で活躍する人から学ぶニューライフカレッジ霧島が10月14日、鹿児島高専であり、2人の外国人移住者が「YOUはなんごて霧島へ」と題して移住までの経緯や霧島の魅力について講演しました。

Kirishima topics 03 かごしま国体へ時を刻む



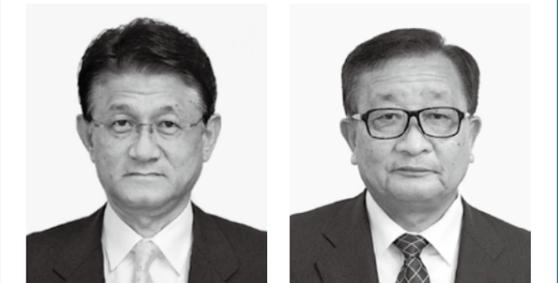
霧島高校、隼人工業高校、鹿児島高専、第一工業大学の生徒や学生が2020年に本県で開催される国民体育大会・全国障害者スポーツ大会へのカウントダウンボードを製作。11月5日に披露しました。

★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★

議長・副議長が決まりました

問=議会事務局 ☎(64)0922

平成29年第1回臨時会で市議会の正・副議長選挙が行われ、議長に中村正人議員、副議長に下深迫孝二議員が就任しました。(敬称略)



議長
中村 正人(56)
3期目
国分中央

副議長
下深迫 孝二(69)
4期目
国分下井

お知らせ

マイナンバー制度の情報連携が開始

マイナンバーを利用して、行政機関の間で情報をやりとりする「情報連携」が11月13日から開始されました。児童手当の申請や介護保険に関する手続き、公営住宅申し込みなどで、これまで必要だった書類(住民票の写しや課税証明書など)が省略可能となるものがあります。各手続きの

詳細は、問い合わせるか市ホームページをご覧ください。
◎問II企画政策課☎(64)0914

肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎は放置しておくとうつやが肝がんへ進行する恐れがあります。過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人は、この機会に受診しましょう。
●対象II平成30年3月31日時点で40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けていない人

水道管の凍結・破裂に注意

寒くなると水道管が凍結したり破損したりすることがあります。防ぐには厚手の布などを水道管に巻き付け、その上にビニールテープなどで固定し、直接冷気を受けないようにしてください。

期日	受付時間	場所
1/18(木)	8:00~10:00	すこやか保健センター
	13:00~15:00	
1/21(日)	8:00~10:00	国分保健センター
1/22(月)	8:00~10:00	
1/26(金)	13:00~15:00	牧園農村活性化センター

●料金II B型肝炎検査100円、C型肝炎検査500円 ※40歳から5歳刻みの75歳までの人には、検診が無料になる案内文を送付します。それ以外の受診希望者は、ご連絡ください。

水道管が破裂した場合

自然に解けるまで待つか凍ってしまった部分にタオルなどを被せ、ゆっくりとぬるま湯を掛けてください。急に熱いお湯を掛けると水道管が破損することがあります。蛇口を開けても水が出ない場合は、開けたままにせず閉めましょう。

水道管が破裂した場合

メーターの近くにある止水栓を止めてください。事前に止水栓の場所を確認しておきましょう。水道メーターから蛇口までの漏水は上下水道部では修理できないので、市指定の水道業者に修理を依頼してください。

市民協働発行の「子育てガイドブック」

出産や子育てに関するさまざまな情報を分かりやすくまとめた霧島市子育てガイドブック2018「ぐんぐんの木」を(株)サイネックスと市民協働で発行します(平成30年4月予定)。ガイドブックの

発行経費は、全て広告収入で賄われます。ガイドブックへの広告を募集するため、事業者が市内事業所などを訪問しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
広告掲載の申し込みは、(株)サイネックス鹿兒島支店(☎099125316398)

へ直接問い合わせください。◎問II子育て支援課☎(64)0991

みやま音楽塾修了演奏会
■みやま音楽塾修了演奏会
県内の中学生から社会人を対象に演奏の技術・音楽の基礎理論・舞台運営などを幅広く

く学べる音楽アカデミーを開校しました。その成果を発表する機会として受講生が企画・運営する修了演奏会を開催します。
演奏会では、鹿兒島が世界に誇る指揮者・下野竜也さんが指揮をします。
●日時II 2月11日(日)午後1

時30分~3時
●場所II みやまコンセーラー・主ホール
●入場料II 無料【全席自由】※3歳児から入場可。
●出演II 下野竜也(特別指揮)、みやま音楽塾受講生ほか
◎問IIみやまコンセーラー☎(78)8000

城山公園情報

■ぜんざいの振る舞い
元旦に行われる新春市民の集いで温かいぜんざい300食を振る舞います。
●日時II 1月1日(月)午前7時から
■餅つき大会
昔ながらの臼ときねを使って餅つき体験をし、つきたての餅を食べます。
●日時II 1月21日(日)午前11時から
●対象II 小学生以下(保護者同伴)
●参加料II 無料
【共通事項】
●場所II 城山公園内ねりん店前

新たに霧島市周遊観光バスを運行します

土日・祝日の観光地への交通の便を充実させるため、主要交通拠点から観光地を巡る観光バスの実証運行を始めます。
全国でも珍しい、窓側に座席が回転するデザインバスに乗って、霧島の景色を満喫できます。
●経路=隼人駅-日当山西郷どん村-鹿兒島空港-西郷公園-塩浸温泉龍馬公園-丸尾(霧島温泉市場)-霧島神話の里公園-霧島神社-霧島神宮駅

●便数=隼人駅発と霧島神宮駅発の各2便運行(午前発・午後発)
※鹿兒島空港、丸尾バス停からも乗車できます。バスの詳しい運行時間などは、市ホームページをご覧ください。
●運行日=1月13日から3月31日までの土日・祝日
●運賃=大人1日1,100円(小学生以下は半額)
●予約受付=12月22日(金)から
●予約連絡先=鹿兒島交通 ☎099(254)8970
※予約優先。空席がある場合は当日乗車可。
問=霧島PR課 ☎(64)0705

平成30年度入学生募集

◆一般/社会人入試
二次 平成30年1月21日
三次 平成30年3月4日

仁心看護専門学校
JINSHIN NURSING PROFESSIONAL SCHOOL
〒899-5102 鹿兒島県霧島市隼人町真孝910番地7
TEL 0995-42-2266・43-3811
FAX 0995-42-2476

1月15日~2月28日 期間限定イベント

月曜~金曜(祝日は除く) 12:00~23:00

レッドピン

ヘッドピンにレッドピンがセットされたとき、ストライクを出すとサマンサタバサのバッグプレゼント!

個数限定!なくなり次第終了いたします。

~2020年かごしま国体~
ボウリング競技は国体種目です

SONY 消防署
コックピット国分 コスモス
*スタンド

国分スターレーン

霧島市国分野口北1617-1
☎0995-47-7777 FAX0995-47-6400
午前9時~午後11時 年中無休

年末年始、交通事故や犯罪に注意

交通事故防止運動
 年末年始は交通量や飲酒の機会が増え、交通事故が増える恐れがあります。
 市内の交通事故による死者数は平成27年が10人、平成28年は8人で、市内の市町村別ではワースト1位でした。今年は、12月10日時点で9人となっています。
 早朝や夕暮れ時、夜間は前方が見えにくいので、運転手は早めのライト点灯を心掛けましょう。特に夜間は原則、上向きライトで運転し、シートベルトの着用を徹底しましょう。歩行者は明るい色の服を着用し、夜光反射材を着けましょう。

地域安全運動
 県内では子どもへの声掛け事案やうそ電話詐欺などの特殊詐欺が多発しています。
 子どもへの声掛け、付きまとい事案の発生時間は、登下校時間帯が全体の7割を占めています。登下校時などの子どもの見守り活動を地域で推進しましょう。
 うそ電話詐欺(特殊詐欺)の手口は日々進化し、巧妙化しています。お金が絡む話は「詐欺」を疑い、送金を求められたら家族や警察などに相談しましょう。
 問=安心安全課 ☎(64)0997

電子ギフト券の購入指示は「詐欺」
 「有料サイトの未納料金がある。本日中に連絡がない場合、法的手続きに移行する」というメールが届き、驚いて業者に連絡すると、コンビニで電子ギフト券を購入し、番号を教えるよう指示され、電子マネーをだまし取られるというトラブルが発生しています。
 このような指示をするのは詐欺業者です。業者に連絡すると個人情報や漏れ、さらに請求を受ける可能性もあります。安易な連絡は避け、身に覚えのない請求は無視しましょう。不安なときは、消費生活センターへご相談ください。
 問=消費者ホットライン ☎188、市消費生活センター ☎(64)0964

難聴者・中途失聴者への理解を深めよう

累計39万部以上のベストセラーを記録した自叙伝「筆談ホステス」の著者で東京都北区議会議員の斎藤りえさんが、難聴者への理解を深めるための講演をします。
 ●日時 12月3日(土)午後2時~4時30分
 ●場所 鹿兒島市民文化ホール(与次郎2-3-1)
 ●定員 1先着300人
 ●入場料 無料
 ●申込方法 住所、氏名、年齢、連絡先、聴覚障害の有無をファクスかメール
 ●問・申 県中途失聴者難聴者協会 FAX 099(47)1561、メール kago@shima.nantyou@gmail.com

医師会医療センター 年末年始は休診します

医師会医療センターは、12月29日(金)~1月3日(水)の診療を休診します。救急患者は受け入れます。急な具合が悪くなったときは、まず電話で問い合わせください。
年末年始の内科・小児科夜間救急診療
 内科・小児科の夜間救急診療

募集

第二次霧島市総合計画 基本構想(素案)への意見
 市では、将来の目指すべき都市像と、実現するための基本方針などを示した第二次総

療は、年末年始も休まず診療します。受付時間は、12月29日(金)は午後7時30分~10時30分、12月30日(土)~1月3日(水)は午後6時30分~9時30分です。
 ●日時 12月27日(土)午前10時~正午
 ●場所 しみそめ館(溝辺町麓3391)
 ●出演団体 国分小、国分西小、天降川小、溝辺小、陵南小、横川小、高千穂小、宮内小
 ●問 市立立医師会医療センター ☎(42)1171

第4回霧島市小学校バンドフェスティバル
 ●日時 12月27日(土)午前10時~正午
 ●場所 しみそめ館(溝辺町麓3391)
 ●出演団体 国分小、国分西小、天降川小、溝辺小、陵南小、横川小、高千穂小、宮内小
 ●問 市立立医師会医療センター ☎(42)1171

合計画(基本構想)に対する意見を募集します。意見は計画策定の参考とさせていただきます。
 ●募集期限 12月9日(火)
 ●閲覧場所 市ホームページ、国分シビックセンター情報公開室(4階)、準人市民サービスセンター準地域振興課、コア・よか、福山市民サービスセンター
 ●提出方法 閲覧場所へ提出するか、郵送、ファクスまたは市ホームページから
 ●問 企画政策課 ☎(64)0914、FAX(47)2522

●日時 12月21日(日)午前9時30分~午後0時30分
 ●場所 国分海浜公園体育館(国分下井2512)
 ●対象 1スポーツ推進委員、学校やスポーツクラブ、福祉施設などの関係者、ダンスに関心のある人
 ●講師 貴島圭介さん(ストリートダンスストゥルーズ代表)、萩原香織さん(鹿兒島大学講師)
 ●参加料 無料
 ●申込方法 市ホームページから参加申込書をダウンロードしてファクス
 ●申込期限 12月9日(火)
 ●問・申 国民体育大会準備室 ☎(64)0736、FAX(46)0566

●距離 高校生以上4.8キロ、中学生以下2.4キロ
 ●参加料 一般3千円、中学生以下2千円
 ●駅伝の部
 ●距離 9.6キロ
 ●区間 中学生以上7区間、小学男女8区間
 ●参加料 (1チーム) 一般8千円、中学生7千円、小学生以下5千円
 ●申込方法 インターネット(スポーツエントリー、MSPONエントリーなど)または郵送
 ●申込期限 12月31日(水)当日消印有効

国体に向けたダンス指導者等養成講習会

平成32年に県内で開催される国民体育大会・全国障害者スポーツ大会に向けて製作された「ゆめくきIBAIYANSENSEダンス」。このダンスを地域や学校などで広く普及させるため、ダンス実践、振り付け・指導のポイントの解説などを行い、指導者を養成します。

国際交流員と交流しよう

国際料理キッチン
 中国の北方地域で正月料理に欠かせない水ギョーザ。皮から作り、日本でよく食べられている焼きギョーザとは違う食感を楽しめます。
 ●日時 12月24日(水)午前11時~午後3時

第27回上野原縄文の森駅伝大会

●日時 12月11日(日)午前8時~午後3時(雨天決行)
 ●場所 上野原縄文の森祭りの広場
 ●主催 ジョギングの部



縄文の森を駆け抜けるランナーたち

●問 上野原縄文の森駅伝大会実行委員会事務局(スポーツ・文化振興課) ☎(64)0710

霧島市民葬祭の窓口 2つの家族「想い」の専門斎場 家族葬 自宅葬 寺院葬 遺品整理
 たくさんのお客様から「ありがとう」のお声をいただいております。
 霧島市民葬祭
家族想 おくりびと
 国分中央4丁目に家族想ホール中央 OPEN
 WASHハウス・旭交通・ジェルスイミング様近く
福祉の葬儀支援 NPO法人めくもり 葬儀一式 万円より
090-1194-5250
TEL 0995-45-4445
 家族想おくりびと公式 検索 http://okuribito.net/
 事前相談無料 駐車場40台完備 宿泊可(シャワー完備)

65歳以上の方、体に障がいがある方、霧島市内宅配無料! サービス実施中
 天下の名泉 関平 鉱泉
 関平鉱泉を宅配で安否確認サービス
 関平鉱泉水を宅配し、お住まいの方の声掛けや安否確認を行います。
宅配サービスを受けることができる方
 ・霧島市内にお住まいの、同居する全ての方が65歳以上の世帯、または、体に障がいがあるなどの理由で自身の関平鉱泉水の購入が困難な方(65歳未満の健康者が同居している場合は除く)で事前登録をしている方。
 ・登録後は電話一本でお届けします。

商品名	金額
20ℓ箱	1,000円
10ℓ箱	600円
2ℓ(6本入)	1,380円
2ℓ(10本入)	2,300円
500ml(12本入)	1,320円
500ml(24本入)	2,640円

 お問い合わせは **0120-235524** 霧島市関平鉱泉販売所 ☎0995(78)2355 FAX0995(78)2036
 【営業時間】8:30~18:00(10月~3月は17:00まで) 【定休日】第1・第3火曜日

メディアセンター
主催講座

講座番号	講座名	日時	定員	受講料	申込期限(必着)
8	第2回ワード 2010基礎講座	1/17(水)、18(木) 9:30~15:30	20人	1,000円	1/4(木)
18	第3回Android スマホ・タブレット基礎講座	1/23(火) 9:30~15:30		500円	1/9(火)
9	第2回ワード2010 ステップアップ講座	1/25(木)、26(金) 9:30~15:30		1,000円	1/11(木)

●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=はがきで通知(申し込み多数の場合は抽選)

◎問・申||メディアセンター
☎(64)0919、テ899
14394 国分中央3-45

●場所||霧島商工会議所
●対象||創業を希望する人
●定員||先着30人
●受講料||無料
●受付||1月15日(月)から
◎問・申||霧島商工会議所☎(45)2552

**いきいき国分
交流センター情報**

■たのしいエアロビクス
●日時||1月10日~31日(毎週水曜・全4回) 午後1時25分~2時25分

■やさしいエアロビクス
●日時||1月12日~2月2日(毎週金曜・全4回) 午後0時20分~1時20分

【共通事項】
●対象||成人男女
●定員||先着15人
●受講料||2400円
●受付||12月27日(水)から
◎問・申||いきいき国分交流センター☎(48)5522

■やさしいフダンソ
●日時||1月17日~2月7日(毎週水曜・全4回) 午前10時30分~11時30分

◎問・申||介護老人福祉施設アメリニティ国分☎(64)0666

第17回 山ヶ野ウオーキング大会
~黄金の郷史跡めぐり~

約300年にわたり金を産出し、日本屈指の埋蔵量を誇った山ヶ野金山。薩摩藩の近代化にも大きく貢献しました。天降川の源流がせせらぐ山ヶ野の里には金山史跡が点在し、家並みや石垣群は、当時の生活の雰囲気の色濃く残っています。
その史跡を巡りながらウオーキングや地元のおもてなしを楽しみませんか。(歩行距離約13km)



●日時=3月4日(日) 午前8時30分~午後4時20分(受付=午前8時10分から)
●集合場所=丸岡公園(横川町上ノ3201)
●定員=先着300人
※介助犬・補助犬以外のペットの同伴は不可。
●準備=健康保険証の写し、防寒具、雨具、飲み物、敷物など
●参加料=一般2,500円、高校生以下1,000円(昼食・保険代含む)
※未就学児は無料。ただし保護者同伴。
●申込方法=直接か応募チラシ(市役所や各総合支所、図書館、物産館などに配置)の振込用紙で
●申込期間
・直接=1月10日(水)~26日(金)
・郵便振込=1月10日(水)~19日(金)
◎問・申=実行委員会事務局(市教育委員会横川出張所内)
☎(64)6833、横川町中ノ192-7

上級救命講習会

心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)やAEDの取り扱い、各種応急手当、搬送方法などを学習します。修了者には、修了証を交付します。
●日時||1月28日(日) 午前8時30分~午後5時30分
●場所||市消防局大会議室・屋内運動場
●対象||市内に在住または通勤、通学している中学生以上



AEDの説明を受ける参加者

●定員||先着20人
●受講料||無料(別途、テキスト代2160円が必要)
●申込期限||1月19日(金)

創業セミナー

創業に必要な基礎知識やビジネスプランの作成などについて学びます。
詳細はホームページをご覧ください。
●日時||2月1日(木)~10日(土) 日・月除く全8回
午後6時30分~9時
※土曜は午後1時30分~4時30分。

■ビギナーピラティス
●日時||1月17日~2月7日(毎週水曜・全4回) 午前11時35分~午後0時35分
●場所||国分武道館
●対象||成人男女
●定員||先着14人(5人以上で実施)
●受講料||2400円
●受付||1月4日(木)から
◎問・申||国分運動公園☎(46)4398

アメニティ栄養講座

言語聴覚士と理学療法士が講師を務め、食事をいつまでもおいしく食べるための歯・義歯の大切さ、飲み込む力、健康な体の維持などについて学びます。昼食はランチ会を行います。
●日時||1月21日(日) 午前11時~午後1時
●場所||アメニティ国分(国分重久361-1)
●定員||先着40人
●参加料||500円(昼食代)
●申込期限||1月20日(土)

相談

女性のための無料相談

女性の相談員が悩みや問題をあなたと共に考え、問題解決へ向かうお手伝いをします。

期日	1/13(土)	1/23(火)
時間	12:30~17:00	13:30~16:30
場所	市働く女性の家 (国分中央3-43-10)	隼人市民サービスセンター (隼人町内山田1-11-11)
相談方法	<面接相談> 要予約 ☎099(254)2651 メンタルケア研究会 ・コラソン	<面接相談> <電話相談> 予約不要 電話相談の場合 ☎(45)5111
対象	市内在住または市内事業所へ勤務する女性	

◎問||企画政策課☎(64)0914

人権相談

人権擁護委員が家族間の問題、財産・相続の問題、差別いじめなど人権に関する相談に応じます。(相談無料)

●相談日/場所

●1月10日(水)/霧島総合支所、隼人市民サービスセンター

●1月16日(火)/横川健康温泉センター

●1月18日(木)/国分総合福祉センター

●時間||午前10時~午後3時
※鹿児島県方法務局霧島支所では、平日の午前8時30分~午後5時15分まで常設相談所も開設しています。

◎問||鹿児島県方法務局霧島支所☎(45)0064

年金相談

社会保険労務士が年金に関する相談に応じます。老齢年金などの請求手続きもできます。(相談無料、要予約)
●日時||1月19日(金) 午前10時~午後3時

●場所||国分公民館小研修室

●必要な物||身分証明書

◎問・申||街角の年金相談センター 鹿児島☎099(2)95(3)348

定例行政相談

国の行政機関などに対する苦情、要望、相談ごとを聴き、

その解決や実現を図ります。(相談無料)

●日時/場所/連絡先

●1月10日(水) 午前9時~11時/福山市民サービスセンター/午後1時~3時/福山公民館/福山総合支所地域振興課☎(76)2701

●1月16日(火) 午前10時~午後3時/横川健康温泉センター/横川総合支所地域振興課☎(72)0582

◎問||秘書広報課☎(64)0955

市税などの納期のお知らせ

科目	期別	納期
市県民税	8期	1/31(水)
国民健康保険税	8期	
後期高齢者医療保険料	7期	
介護保険料	7期	

◎納付の際は、納付書の期別をご確認ください。
※期別を間違えると未納となり督促状が届くことがあります。

霧島霊園 永代維持管理型霊園

◆ペット永代供養墓 完成!
小型犬・猫などの焼骨 1万円(税別)

○あとの費用は一切不要です。
○大型犬まで各種ペットの永代供養をお引き受けいたします。
○掃除、お花交換も、線香も毎日行います。

◆永代供養墓 195,000円

●高齢化に伴いお墓の管理ができない方。
●あとの費用は一切不要です。
●神様の方も安心です。

全区画バリアフリー
駐車場から墓前へ車イスでお参りできます
鹿児島神宮
鹿児島神宮西側となり
内山田岡地
ファミリーマート

墓石・建築石材の設計・施工販売 墓石建立指定業者/株式会社ご縁矢 ☎0120-66-5001 墓地経営/宗教学法人正法寺/環第393号

◎日曜・祝日在宅医担当表(1月)

始良地区医師会

◀◀◀ 保健だより

日/曜日	診療科目	地区	病院名	電話
1日(月)	内科	隼人	吉満内科クリニック	42-8880
	内消呼吸器科	横川	伊東内科クリニック	72-9088
	皮膚科	国分	宮内皮ふ科クリニック	46-8612
	内科消化器科	始良市	中馬クリニック	67-8000
	小児科	始良市	帖佐こどもクリニック	66-1800
2日(火)	消化器外科	始良市	浜崎クリニック	62-8588
	内科消化器科	国分	原口内科消化器科	46-2232
	小児科	隼人	きたはらこどもクリニック	64-0677
	皮膚科	隼人	さくら皮膚科	42-0219
	眼科	国分	渡辺眼科クリニック	45-6888
3日(水)	内外循環器科	始良市	錦江クリニック	67-7755
	外科内科	始良市	内倉外科医院	65-2548
	内科循環器科	湧水町	田代医院	74-2075
	内科	隼人	たぐち内科医院	42-0320
	産婦人科	国分	前田産婦人科クリニック	46-6800
7日(日)	眼科	国分	いちいち眼科	47-3618
	内科循環器科	始良市	松下亮治内科	62-0084
	小児科	始良市	立花こどもクリニック	73-3888
	耳鼻咽喉科	始良市	いわつば耳鼻咽喉科・めまいクリニック	66-3387
	胃腸科外科内科	湧水町	ひらしまクリニック	74-2800
8日(月)	内科小児科	隼人	永山医院	42-0109
	内科	牧園	霧島桜ヶ丘病院	78-3135
	整形外科	隼人	ひなたやま整形外科	44-8118
	眼科	隼人	隼人福島眼科	64-2940
	内科胃腸小児科	始良市	川畑内科医院	63-1499
14日(日)	小児科	始良市	こどもクリニック山崎	65-1350
	内科外科小児科	始良市	伊地知医院	52-0027
	内科	国分	うえぞの内科クリニック	48-6555
	小児科	隼人	かわの小児科	42-8866
	外科胃腸科	国分	国分なかむらクリニック	45-3333
21日(日)	内科小児科	始良市	徳重医院	65-2070
	眼科	始良市	クオラリハビリテーション病院あいら	65-7575
	内科	始良市	西眼科医院	62-2526
	内科	湧水町	前田医院	74-5001
	内消整形内科	隼人	山下内科クリニック	43-0460
28日(日)	眼科	隼人	かのう医院	46-9111
	内科	隼人	椎原眼科医院	43-1050
	小児科	始良市	加治木温泉病院	62-0001
	脳外科内科外科	始良市	なかむら小児科	64-3711
	産婦人科	始良市	青雲会病院	66-3080

※原則として往診はいたしません。
 ※診療時間は、午前9時～午後5時です。(眼科は午前9時～午後1時)
 ※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。

◎日曜・祝日薬局日程表(1月)

始良地区薬剤師会

日/曜日	地区	薬局名	電話
1日(月)	隼人	隼人薬局	43-0002
	隼人	あもりがわ薬局	44-9211
	横川	タイガー薬局	64-6700
2日(火)	国分	こすもす薬局	64-0311
	国分	霧島市民薬局中央	47-1855
	国分	ニック調剤薬局国分西店	56-7577
3日(水)	隼人	とどか薬局隼人店	64-2270
	隼人	隼人薬局	43-0002
	隼人	隼人薬局	43-0002
7日(日)	隼人	みつば薬局	43-0424
	隼人	ひなた調剤薬局	42-8704
	牧園	さくらの社薬局	78-8282
8日(月)	国分	まいづる薬局	46-0628
	国分	なのはな薬局	45-3305
	国分	たんぼ薬局	48-5788
14日(日)	隼人	ニック調剤薬局はやと店	73-4760
	国分	きぼう薬局	73-7162
	横川	サン調剤薬局	72-1800
21日(日)	国分	カイト薬局	73-6376
	国分	おおぞら薬局	57-6220
	牧園	寺監薬局	76-2008

※薬局の開局時間：午前9時～午後5時。2日(火)霧島市民薬局中央、7日(日)ひなた調剤薬局、14日(日)ニック調剤薬局はやと店は午前9時～午後1時、1日(月)～3日(水)の隼人薬局は午前9時～午後10時です。

小児科・内科
夜間救急診療

- 月～金曜
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
- 問＝霧島市立医師会医療センター ☎(42)1171

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)
- 問＝始良地区歯科医師会 ☎(58)4388

Healthy Lecture
健康講座

「フレイル」を 방지
健康寿命を延ばそう

人は加齢と共に筋力や活力、認知機能などが低下していきます。日常生活に支障がなくても、病気が転倒などがきっかけで、要支援や要介護状態になる危険性が高くなります。

日本老年医学会によると、要支援や要介護になる手前の状態をフレイルといい、以前より歩くのが遅くなった、疲れやすくなったなどの兆候が見られます。加齢のほか喫煙や低栄養、抑うつ、人との交流の減少など、生活環境によってもフレイルは進行していきます。

国立長寿医療研究センターによると、フレイルの状態にある人は、健康な人と比べADL(食事や着替え、排せつなどの日常生活動作)の悪化が2倍、死亡率が2.2倍になるという結果が出ています。

フレイルの状態にある人は対策を講じることで、元気な状態に戻ることができます。今、元気な人も運動や食事に気を付け、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルを
予防するには

- タンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランスよく取る。
- ウォーキング、ストレッチなどで定期的に体を動かす。
- 家にこもらず、買い物や友達とご飯を食べに行くなど、外出する。

※1 虚弱。
 ※2 入院や介護の必要がなく、元気で生活できる期間。

問＝健康増進課 ☎(64)0905

