

Kirishima City Public Relations, Japan

10

October.2022
VOL.372

霧島

広報きりしま



特集 Special Feature

秋から始める 栄養学

朝に実践する時間栄養学

光を浴びる

目から入った光の情報が脳に伝達され、**主時計**がリセットされる。



朝食を食べる

1番長く絶食した後の食事で胃や腸が動き、**副時計**がリセットされる。



朝食のポイント

主食(ご飯・パン・芋・麺類)

- 水溶性の食物繊維が豊富なもち麦などの雑穀を、ご飯に混ぜて食べる。
- パン、麺類は全粒粉やライ麦が入ったものを選んで食べる。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

- DHAが豊富なマグロ(ツナ)やイワシ、サンマなどの魚類を食べる。

副菜(野菜類・キノコ類・海藻類)

- 水溶性の食物繊維が豊富なモロヘイヤ、ブロッコリー、ホウレンソウ、水菜などの野菜を食べる。
- セサミンを含むゴマやリコピンを含むトマトなどを食べる。

その他

- カフェインを含むコーヒー、緑茶を飲む。

運動をする

体を動かすことで、体内時計を整える。



朝食の取り方は市ホームページでも紹介しています



市嘱託管理栄養士
□ノ町 有美さん(42)
鹿児島純心女子短期大学卒業。
管理栄養士・健康運動指導士・
地域糖尿病療養指導士。国分
在住。



秋

と聞いて何を思い浮かべますか。
食欲の秋、行楽の秋。スポーツの秋。

秋は過ごしやすい季節ですが、季節の変わり目に体調を崩した経験がある人も多いのではないのでしょうか。今回は食欲の秋に注目し、「栄養学」の視点から食の重要性について考えます。

体内時計の仕組み

「秋は昼夜の気温差が大きくなるので、体調を崩しやすくなる時期です。元気に過ごすには、栄養豊富な旬の野菜を食べることや、運動で体温を上げて免疫力を高めることが大切です」と話すのは、市の健診などで食事指導に当たる管理栄養士の□ノ町有美さん(42)です。

「もう一つ大切なポイントが、体内時計をリセットすることです。食べる時間に合わせて食事の内容や食べ方などを工夫する『時間栄養学』の考え方を取り入れることは、これからの健康管理に役立ちます」

1日に24時間のサイクルがあるように、体にも時計のような仕組みがあります。体内時計は睡眠や目覚め、体温、血圧、ホルモン、食べ物の消化・吸収などを時間に合わせて制御しています。2017年のノーベル生理学・医学賞でも、1日の周期を調整する時計遺伝子が発見されたことで注目を浴びました。

□ノ町さんは「体内時計として、脳では『主時計』が、臓器や骨格筋などの末梢組織では『副時計』が機能しています。体内時計は24時間よりも少し

長いことが分かっていて、時間のずれが蓄積することで体調不良や病気を招くなど悪影響を及ぼします」と説明し、「体内時計のずれをリセットするには、光や食事など外部からの刺激が必要です。光を浴びる、朝食を食べる、運動することを意識しましょう。朝の光を浴びることで主時計を、胃や腸を動かしたり体を動かしたりすることで副時計を整えることができます」と続けます。

鍵を握るのは朝食

「体内時計のリセットで大切なのは、1日の中で最も長く絶食した後の食事だといわれています。多くの人がとってそれは朝食に当たり、消費されて少なくなった栄養を補給する絶好のタイミングです。時間栄養学では、水溶性の食物繊維や魚の油に含まれるDHAなどを朝食で取ると、よ

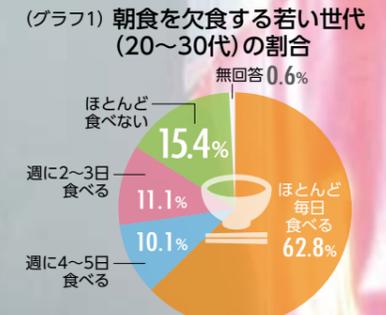
り効果的に吸収されることが分かっています。免疫力・集中力アップや肥満・低栄養の予防、便秘改善など、朝食を食べると体に良いことがたくさんあります」と□ノ町さんは力を込めます。朝食を食べる習慣がない人は、毎日朝食を食べている人に比べて、脳卒中になる危険性が18%高まるという国立がん研究センターの研究結果もあります。今年の秋は、体内時計を意識した朝食の取り方を実践しませんか。

1日の始まりは栄養補給から

体内時計のリセットに大切な朝食ですが、役割はそれだけではありません。ここでは朝食が体に与える影響について考えます。

ア スリートを食事・栄養面からサポートし、セミナーや講演を通じて食事と栄養の重要性を伝える活動を行う、鹿児島市の株式会社KAGO食スポーツ代表取締役・田畑綾美さん(34)に話を聞きました。

スポーツ栄養学を基に指導を行う公認スポーツ栄養士である田畑さんは「スポーツ選手が大人になってけがをする原因の一つに、成長期にしっかりと体づくりができていなかったことが挙げられます。エネルギーや栄養は日常生活



※農林水産省「食育に関する意識調査」令和4年3月を基に作成。

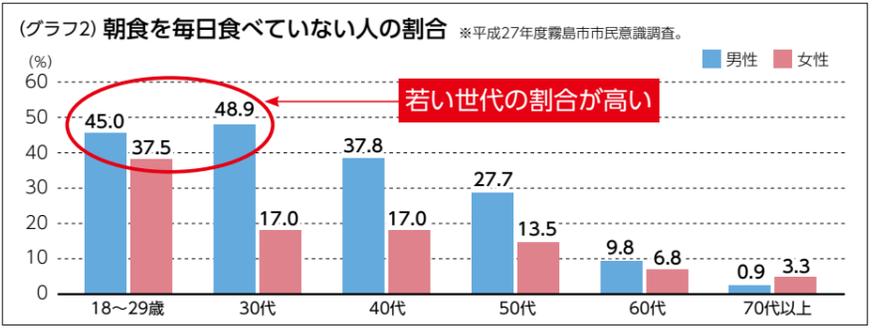


田畑 綾美さん(34)
鹿児島県立短期大学生活科学科卒業。管理栄養士、公認スポーツ栄養士の資格を持つ。株式会社KAGO食スポーツ代表取締役。鹿児島市在住。

を営むことに優先的に利用されるため、不足すると成長のための栄養が後回しになります。その状態で激しい運動をすると、成長ホルモンの分泌や骨の形成に支障が出てしまい、けがや体調不良につながります。いくら技術があっても、体を壊しては意味がありません。正しい食の知識を身に付けることは、アスリートに限らず重要なことです」と力を込めます。

「健康な体を維持するためには、栄養バランスが取れた食事が欠かせません。朝食は特に重要で、1番の目的はエネルギー補給。朝食で補給する炭水化物やタンパク質が、そのまま午前中に使うエネルギーになります」

全国的に朝食を食べない若い世代の割合(グラフ1)は多くなっていきます。霧島市も例外ではなく、特に20~30代の男性では、およそ2人に1人が朝食を欠食しているということが、平成27年度の市民意識調査(グラフ2)によって明らかになっています。田畑さんは「朝食を食べない



いと、脳のエネルギー不足で午前中の集中力が低下して学力低下につながったり、昼食後に血糖値が急上昇することで血管に負担がかかったりします。食事を抜くことでタンパク質を取らない時間が長くなると、筋肉量の低下にもつながり、将来的に転倒しやす

くなります」と朝食の重要性を話します。「アスリートでも、栄養や体調を気にし過ぎるあまり、油は取らないとか、ご飯は太るから食べないなど、偏った食事をする場合もあります。生活習慣や年齢、活動量などによって必要な栄養やエネルギー量は異なりますが、誰にでも共通するのは、1日の活

動に必要な栄養をその都度補給することです。時間が無い、食欲がないといった理由で朝食を食べない人は、まず飲み物や汁物から始めて、次にエネルギーになるバナナやおにぎりを追加しましょう。慣れてきたらタンパク質やその他の栄養を取るよう品目を追加するなど、できることから始めませんか」

食事と栄養について紹介した今回の特集。食事の取り方で、健康にも病気にもなり得ます。仕事の都合などで昼夜逆転の生活を余儀なくされている人も、1番長く絶食した後の食事で体内時計のリセットし、1日の活動に必要な栄養やエネルギーを補給しましょう。

INTERVIEW



国分中央高校2年 平 愛菜美さん

小学1年生から始めた柔道。もっと強くなりたくて、種子島を出て国分中央高校に入学しました。柔道は階級があるので体重管理を徹底する必要がありますが、スポーツ栄養学講座で栄養面や食事の指導を受けてからは、体重管理が楽になったと感じています。特に野菜は、彩りも大切との指導を受けてからは苦手なトマトも頑張って食べています。家族も栄養管理に協力的で、いつもたくさんの野菜などを送ってくれるので感謝しています。

朝ご飯診断

1日の始まりに良いスタートを切ることが、生活リズムの見直しにつながります。

朝ご飯を食べていない人は 胃や腸に朝食の習慣をつけよう

まずは少量の飲み物・汁物から始めよう

すぐに準備ができて食べやすいものをプラスしよう

慣れてきたら

食べない派 何も食べていない

お菓子を食べている人は 主食(ご飯・パン)を食べよう

お菓子派 お菓子を食べる

お菓子や菓子パンは朝ご飯になりません。ご飯やパンであれば、緩やかに血糖値が上がるので、腹持ちが良く、集中力も持続します。そのため、朝ご飯に最適です。

食べる派のあなたは いろいろな食品を組み合わせよう

体と脳にエネルギーを補給する

体温を上げて体を目覚めさせる

代謝を良くする

牛乳乳製品

果物

食べる派 何か食べる



開会前の議長選挙には10人が立候補し、青少年議会に対する意気込みが感じられました。議会事務局の担当者から議会の仕組みやルールを学ぶと、提言の準備を入念に進める姿が見られました。

各校の代表、堂々提言

青少年議員(以下「議員」)が市政への提言を行う霧島市青少年議会が8月21日、市議会議場で開催。子どもたちの市政や選挙への関心を高めようと、市と市議会が主催し6回目を迎えた今回は、市内の中学校・高校・専門学校など、8校から13人が議員として参加しました。



主な提言

- 環境保全意識の向上のための取り組み
- 住民参加と互いに支え合う地域福祉の推進のための取り組み
- 通学路の安全性向上のための取り組み
- 良好な景観形成のための取り組み
- 地域の魅力を生かした観光地づくりへの取り組み
- 共に生きる美しいまち霧島について
- 公共交通(ふれあいバス)の利便性の向上について
- 市民の健康意識の向上と健康管理の充実のための取り組み
- 地域や学校の特色を生かした教育活動と教育支援の推進のための取り組み
- 世代に応じた心身の健康づくりにつながる取り組み
- 利便性の高い観光地づくりの推進のための取り組み
- 多様な人材を生かした雇用の促進のための取り組み

開会後、議員たちは議長の発言許可とともに手を挙げ、登壇。環境や福祉、観光地づくりの取り組みや世代に応じた健康づくりなど、普段の生活で感じていることについて堂々と提言しました。中には、市長の答弁に対し再質問をする議員も出るなど、本会議に引けを取らない熱い議論が交わされました。

瀬戸上護教育長は「さまざまな年齢の人が集まり意見を交わすことで、物の見方や考え方が違うことに気づき、視野が広がる経験になったのでは。地域づくりに参加したいという思いと今日の経験を胸に、地域や社会に貢献する大人になってほしい」と議員をたたえ、今後の成長に期待を込めました。

雇用の促進のための取り組みについて質問した日当中

※青少年議会の議事録は、10月末に国分シビックセンター行政庁舎別館3階の教育総務課、市ホームページなどで公開します。



霧島市青少年議会開催
若者の視点を市政に

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。



天孫降臨霧島祭3年ぶりの有観客開催で観客を魅了

天 孫降臨霧島祭の南九州神楽まつりが8月27日、みやまコンセールで開催され、県内外から約250人が訪れました。地元の霧島神楽のほか、島根県の石見神楽西村神楽社中、熊本県の球磨神楽が出演。それぞれ特色ある音楽や舞を披露し、観客を魅了しました。都城市から訪れた西嗣美さん(19)は「神楽を見るのは初めての体験。人吉が地元だが球磨神楽も見たことがなかった。これを機会に各地の神楽を見に行き、いろんな神楽を楽しみたい」と笑顔で話しました。

黒酢の秋仕込み、始まる



福 山町の坂元醸造で9月1日から、黒酢の秋仕込みが始まりました。職人が4人1組で米こうじと蒸した米、地下水を入れて最後に振りこうじをする一連の作業を行います。仕込みは10月末まで続きます。

霧島ふるさと大使が決定



市 の魅力を全国にPRする第15代霧島ふるさと大使の選考会が8月27日、国分公民館で開催。選ばれたのは(写真左から)遠山亜由さん(33)、久木田花音さん(20)、竹山希美さん(20)で、任期は約1年です。

小学生が高齢者にメッセージ



高 千穂地区公民館で9月10日、牧園地区の子ども児童が夏休みに書いたメッセージカード約300枚を台紙に貼る作業を行いました。台紙は敬老の日に合わせて、同地区の3高齢者施設に贈られました。

クロの日に黒牛を召し上げれ



第 12回全国和牛能力共進会を1カ月後に控えた9月6日、市内小中学校の給食で、約1万2,000人分(約650kg)の鹿児島黒牛のサーロインステーキが提供され、子どもたちの笑顔が教室に広がりました。

Let's 家クササイズ Let's exercise

いつまでも健「幸」で過ごすために。隙間時間にできる運動や脳トレを紹介します。



複数の動作を同時に行う、脳トレウォーキング

POINT! ウォーキングのポイント



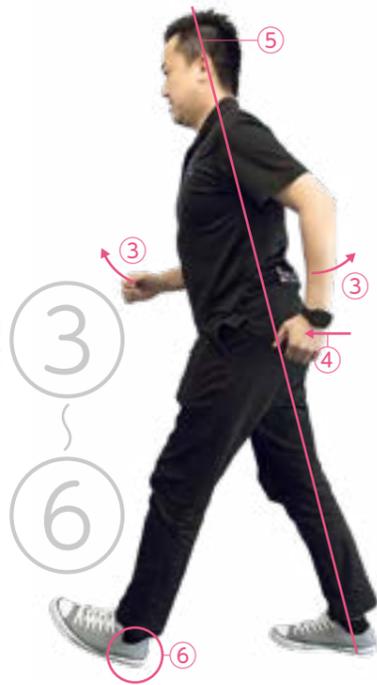
準備姿勢の確認

- ① 両手を組んで背伸びし、重心を上げる。
- ② 足の親指の付け根で立つようにイメージする。



歩く時

- ③ 肩の力を抜いて、振り子のように腕を振る。肘を後ろに引くことを意識する。
- ④ お尻の筋肉を使うイメージで体を前へ押し出す。
- ⑤ 頭・肩・腰・後ろ足のかかとが一直線になるように意識する。
- ⑥ 振り出す足は大きく前に出さず、かかとから着地するイメージで歩く。



椅子に座ってその場足踏み

真っすぐ前を見て、背筋を伸ばす。太ももをゆっくりと高く上げて、その場で足踏みをする。軽く拳を握り、肘を後ろに引くことを意識して腕を振る。



脳と体のトレーニング

作業療法士・スポーツトレーナー
(合同会社Smile Life)
永山 俊介さん(37)

今回^{※1}霧島どんサポートの会が紹介するのは、ウォーキングしながら行う脳トレです。

ウォーキングは、糖質や脂質を燃焼する有酸素運動で、肥満を原因とする生活習慣病の予防にもなります。最近の研究では、1日8,000歩、そのうち20分以上は速歩することが推奨されており、うつ病や認知症予防にも効果があるといわれています。

「効果的なウォーキングには正しい姿勢や歩く速さを意識することが大切」と話すのは、^{※2}作業療法士の永山

俊介さん(37)です。

ウォーキングしながら一人しりとりをするなど、二つの課題を同時にこなすことで、「脳が活性化し、体づくりと併せて認知機能トレーニング(脳トレ)としての効果も期待できます」と話します。

長い距離を歩くことがつらいと感じる人は、椅子に座って足踏みしましょう。

いろいろな問題にチャレンジ

「同じ問題ばかりこなすと、記憶し

てしまうので、さまざまなジャンルに挑戦して、変化をつけることが大切です。しりとりを60秒したり、野菜・果物の名前を20個言ったり、工夫しながらやってみると面白いですよ。厚生労働省がお勧めしている介護予防アプリ「オンライン通いの場」には、脳を鍛えるゲームや自宅でできる体操などの情報が盛りだくさん。自分のペースで、ゆっくり運動してみてください」

アプリのダウンロードは
こちらから→



^{※1} 市の介護予防を目的に、地域のひろば事業などで講話・講習を行う理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成された団体。
^{※2} 食事や余暇活動など日々の生活における「作業」を通して、その人らしい日常生活を送るための機能や能力などの維持・改善を図る。

BOUSAI LABO



東日本大震災以降、「BOUSAI (防災)」という言葉は、世界の共通語になっています。100年に1度の災害が頻発する今、日頃から災害に備える方法をシリーズで紹介します。



万が一に備える 霧島山の噴火から身を守る対策

気象庁では、噴火などの火山活動に対してとるべき行動を5段階に区分した「噴火警戒レベル」を、噴火警報・噴火予報とともに発表しています。行政が発信する防災情報を基に判断し、早めに避難などの行動をとるようにしましょう。

霧島山火山防災マップ



↑鹿児島地方気象台のホームページはこちら



最新情報に注意することが大切です。

平成23年の新燃岳噴火



①火口の様子 ②高千穂河原ビジターセンター駐車場 ③市内各地で爆発の被害(霧島総合支所玄関)

霧島市に住む私たちにとって最も身近な山である霧島山。韓国岳や高千穂峰など約20の火山と火口湖が集まっており、登山客に人気な一方で、新燃岳では平成23年1月27日に約300年ぶりとなる本格的なマグマ噴火が発生するなど、活発な火山活動を続けています。今回は、霧島山の噴火から身を守る対策について紹介します。

平成23年1月のマグマ噴火では、高千穂河原に約6cmの軽石が積もり、小規模な火砕流も発生しました。2月の爆

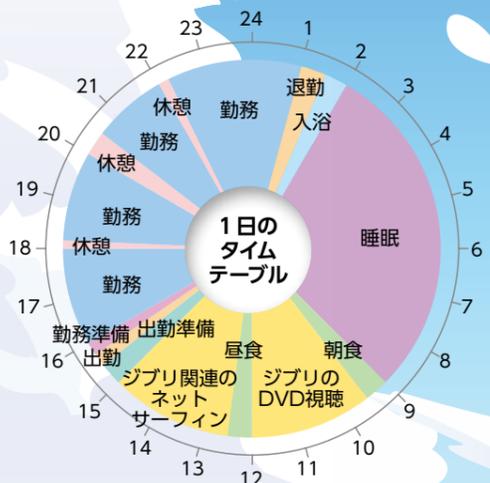
発では、霧島・牧園地区の公共施設や宿泊施設、民家などの窓ガラスが約500枚、サッシが曲がるなど約90カ所が破損。火口から南西3.2kmには直径約70cmの火山弾が飛び、木をなぎ倒すなどの大きな被害がありました。

霧島山では新燃岳のほか、えびの高原(硫黄山)と御鉢、大幡池の4火山にそれぞれ火山警戒レベルを設定。噴火警戒レベルに応じた立ち入り規制区域などを示した「霧島山火山防災マップ」も作成されています。

普段から防災マップを確認することはもちろん、非常用持ち出し袋の準備を行い、テレビやラジオ、スマートフォンなどで正しい情報を得るようにしましょう。霧島山に行く際は、規制区域内に絶対に立ち入らず、登山中に噴火した場合は、避難施設や岩陰などに一時避難して命を守る行動をとりましょう。

平成23年の噴火では、約10km離れた場所でも空振の被害が出ています。ガラス飛散防止などの対策を日頃から行っておくことも大切です。

要望を形にし、流通・物流を支える。



お店で見かける
コンテナなどを
作っています。

木場 健斗さん(20)
三甲(株)九州第2工場 成形担当
清辺町出身。加治木工業高校機械科卒業。令和3年入社。特技は野球・ソフトボール。ジブリが好きで「紅の豚」がお気に入り。1人暮らし。国分在住。



ON

OFF

暇があればジブリ関連の考察や動画を漁るほどジブリが好きで、日に何度も作品を見ています。最近『紅の豚』がお気に入り、主人公だけでなく敵役のキャラクターまで全てが魅力的。ジブリは何度見ても飽きない作品ばかりで、いつも癒やされています。

そんな私が休みの日に遊びに行くのが、国分中央にある「ビリヤード オリーブ」。お得な料金パックがあるので、友人と朝方まで楽しんでいます。よくやるのは、王道ともいえるナインボール。最後の9番の球を落とすまでの駆け引きが面白いだけでなく、狙った球を落とせたときの気持ち良さは、他のスポーツでは味わえない感覚です。

初心者でも遊びやすい、スリークッションも楽しめるお店です。ぜひ皆さんもビリヤードを体験しに行ってみてください。



ビリヤード オリーブ
●場所=国分中央1-10-10 島津ビル2階
●営業時間=午後3時~午前4時(受付は午前1時まで)
●店休日=木曜 ●駐車場=あり
☎=ビリヤード オリーブ ☎(46)7811

毛 芯糸紡績製造販売会社として岐阜県で創業し、現在は主に物流産業資材に特化したプラスチック製品の製造・販売を行う三甲(株)。全国に9支店、70営業所の販売網を持つ同社は、顧客のあらゆる要望に応えるために「お客様本位」という姿勢を大切にしていきます。プラスチック物流機器のシェア率60%を超える同社が誇る、約1万4千の製品と700件以上の特許は、信頼と実績の裏付けでもあります。国分の九州第2工場は、全国に26カ所ある生産拠点の一つ。工場長の窪野恒司さん(48)は「石油が原料であるプラスチック製品は環境負荷が大きいと



「スーパーなどのお店でよく見る折り畳みコンテナや工事現場のカラークリーンなど、会社の製品を見るたびに少し誇らしくなります。皆さんも、私たちと一緒に日本の物流を支える仕事をしませんか」

思うかもしれませんが、使わなくなった製品は回収し、溶かして再利用しています。積み荷の軽量化で運搬の燃料費を、繰り返し使える製品は資源の浪費を抑制。製品を上手に使えば、物流のコスト削減だけでなく環境問題にも貢献できることを力を入れています。同工場で成形業務を担当するのが、入社2年目の木場健斗さん(20)です。小さい頃から祖母の畑で野菜を入れるコンテナを見ていた木場さんは、同社の企業紹介で同じものを目にします。「親しみのあるものを作れたらと思い、企業見学に行きました。扱う製品が1万以上あると知り、さらに興味を引かれた」と入社のかっけを話します。今は成形された商品の組み立てや仕上げが主な業務で、同時に品質チェックも行う木場さん。「初めはとげや出っ張りを取る作業が難しく、先輩に何度もこつを聞きました。そのたびに優しく教えてもらえたので、安心して覚えられました。いつかプラスチックを流し込む金型を交換する業務もやってみたい」と目を輝かせます。

ミライ、ワク・ワーク vol.58

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58回は三甲株式会社 九州第2工場の木場健斗さん(20)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。

取材協力企業 **三甲株式会社 九州第2工場**
国分川内335-1 ☎(71)3535
<https://www.sanko-kk.co.jp>

代表者: 後藤 利彦
創業: 昭和26年
資本金: 1億円
売上高: 1,830億円(令和4年5月期)
初任給: 19万~24万円
平均年齢: 33.8歳

採用実績(新卒): 208人(令和3年度)
従業員数(男/女): 3,761人(2,730人/1,031人)
有給休暇の平均取得日数: 10.2日/年
月平均残業時間: 17.6時間
育児休業取得者数: 59人(令和3年度)
勤務時間: 午前8時~午後5時15分(年間休日119日) ※業務によってはシフト制。



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いただけます。

えほん・ちいこくルーム
市こども館 (すかいびあ) ②
 国分上野原テクノパーク2-1 ☎(46)8485

開館時間:午前9時30分~午後0時30分、午後1時30分~5時
 休館日:火曜(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月3日

施設の利用料は無料。室内遊戯室利用時に会員カードの作成が必要。混雑状況などに応じ利用制限を設ける場合あり。

管理者から一言 / 7月で1周年を迎えた、全天候型施設の市こども館。今回は、おおむね2~6歳の子どもが遊べる「えほん・ちいこくルーム」を紹介。ごっこ遊びや歯車を組み合わせる遊びなどで、発想・想像力を養えます。50冊の絵本も置いているので、ぜひお試しください。



おもちゃや遊具で伸び伸び遊ぶ子どもたち



想像力が膨らむごっこ遊び

時間がたつと消えるペンでお絵描き



育児を楽しもう
 楽しい育児をサポートするコーナーです。子どもと一緒に出かけたい場所や育児に役立つ情報などを紹介します。



紹介者

中屋

真利子さん(33) 単人町在住
 陽翔ちゃん(3)

思いつき遊び場です。

3カ月前に県外から引っ越ししてきました。子どもが活発なので、伸び伸びと遊べる場所を探していたところ、こども館の存在を知り、幼稚園の後など毎週のように利用しています。年齢や遊び方でエリアが分かっている

のが魅力的で、パパママ・子ども同士の交流が自然とできるのも良いですね。息子は2階にある、えほん・ちいこくルームが大好きで、部屋に入るとすぐミニカーのおもちゃの所に走っていくほど。さまざまなごっこ遊びができるので、お

しゃべりも増えました。部屋には、自由にお絵描きができる壁や温かみのある木のおもちゃなど、子どもが手にとって遊びたい仕掛けがたくさん。絵本に興味を持ったときには、読み聞かせもしてあげたいです。

SMILE KIDS 3歳までの子どもを紹介します。10月生まれのみんな、ハッピーバースデー

ながの てんしゅう
長野 天終ちゃん 1歳
 単人
 甘えん坊のてんちゃん♪ ママとパパの宝物だよ♡
 保護者:みさとさん

ながた ゆか
永田 唯華ちゃん 2歳
 国分
 お手合いが大好きな唯華ちゃん。元気に育ってね!
 保護者:浩幸さん

はまざの あやと
濱園 彩斗ちゃん 3歳
 国分
 にこにこ笑顔のあっくん♡ 元気いっぱい大きくなあれ!
 保護者:皓太さん

にし あかり
西 愛佳莉ちゃん 1歳
 国分
 元気いっぱいあーちゃん。大好きだよ♡
 保護者:雅美さん

投稿募集中!
 11月号に掲載する子どもの写真を募集しています。下の応募フォームから申し込みください。申し込み多数の場合は抽選です。
 ●対象=令和1年~3年の11月生まれの子ども(住民票が霧島市)
 ●期限=10月24日(月)
 図=秘書広報課 ☎(64)0955
 応募フォームはこちら

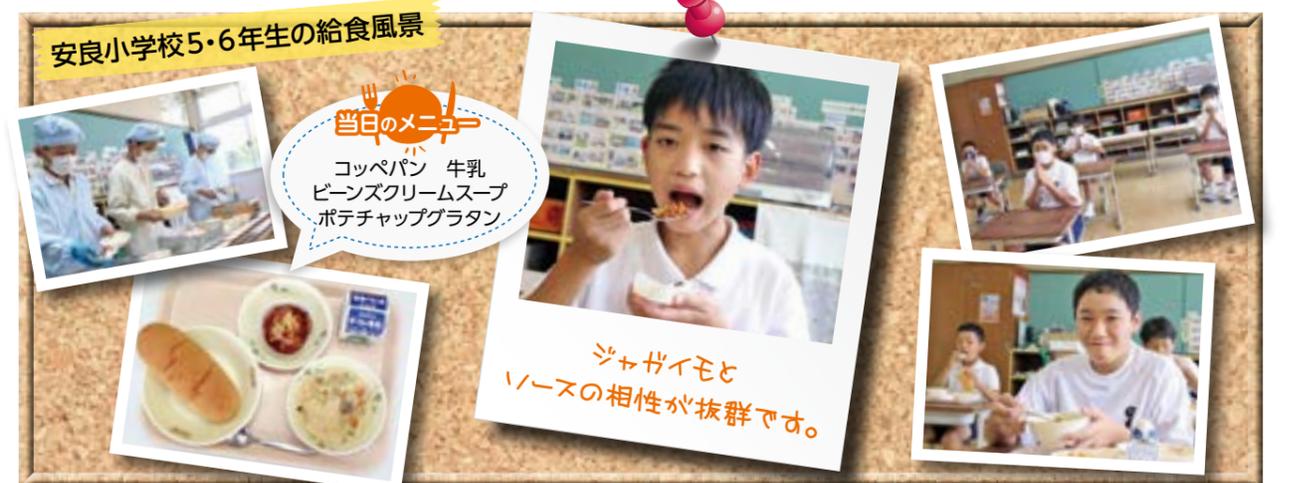


調理のポイント
 タマネギをよく炒めることで、ミートソースに甘みが出ます。ジャガイモを角切りにしたり、キノコ類を加えたりしてもおいしいですよ。ジャガイモは冷凍ポテトを使うと時間短縮になります。

市では、食育の生きた教材となる学校給食を通して、食に関する正しい知識や食文化の継承、自然の恵みなどを学ぶ取り組みを進めています。このコーナーでは、人気の給食メニューをレシピとともに紹介します。

RECIPE ポテチャップグラタン 1人分 190kcal
 横川学校給食センター 横川町中ノ196-1 ☎(72)0375
 ・配布先:横川中、横川小、安良小、佐々木小
 ・食数:260食

材料 (4人分)	調味料	作り方
ジャガイモ...100g(中1個)	おろしニンニク.....少々	①ジャガイモ(皮付き)をくし切りにし、硬めにゆでる。
ニンジン...30g(中1/5本)	トマトピューレ...大さじ2	②ニンジン、タマネギ、ピーマンをみじん切りにする。
タマネギ...90g(中1/2個)	ケチャップ.....大さじ2	③牛ミンチをマーガリンで炒め、ニンジンとタマネギを加える。
ピーマン...30g(中1個)	コンソメ.....少々	④③に火が通ったら、ピーマンと調味料を加えて、さらに炒める。
牛ミンチ.....40g	こしょう.....少々	⑤アルミカップに①を入れ、上から④をかけ、チーズをのせる。
マーガリン.....小さじ1	とろけるチーズ.....30g	⑥180度に温めたオーブンで、15分ほど焼く。
	アルミカップ.....4枚	



安良小学校5・6年生の給食風景

当日のメニュー
 コッペパン 牛乳
 ビーンズクリームスープ
 ポテチャップグラタン

ジャガイモとソースの相性が抜群です。

「全国学力・学習状況調査」結果（概要）

文部科学省が4月19日に小学6年生、中学3年生の全ての児童・生徒を対象に行った調査の結果をお知らせします。



■調査の概要

国語と算数・数学、3年に1回実施される理科の3教科で実施。「身に付けておかなければ後の学年等の学習に影響を及ぼす内容や、実生活において不可欠であり常に活用できるようになっていることが望ましい知識・技能等」と「知識・技能を実生活の様々な

な場面に活用する力や、様々な問題解決のための構想を立て実践し評価・改善する力を問う内容」が一体的に出題されました。学習状況調査では、児童に対して学習意欲、学習方法、学習環境、生活の諸側面などに関する調査が、学校に対して指導方法や人的・物的な教育条件の整備の状況など

に関する調査が実施されました。

■学力調査結果

小学校では、理科が全国平均を上回りました。国語は全国平均と同程度です。中学校では、全ての教科で全国平均、県平均を下回りましたが、その差は問題数にするとも1問以内です。

小学校（6年生）平均正答率

（単位：％）

	令和4年度			令和3年度		
	本市	県	全国	本市	県	全国
国語	65	66	65.6	66	67	64.7
算数	61	63	63.2	71	71	70.2
理科	66	67	63.3	60	59	60.3

※ 県と市の数値は、国の方針により小数点以下を四捨五入しています。
※ 理科の令和3年度の欄には、前回実施した平成30年度の結果を掲載しています。

中学校（3年生）平均正答率

（単位：％）

	令和4年度			令和3年度		
	本市	県	全国	本市	県	全国
国語	68	69	69.0	64	64	64.6
数学	46	47	51.4	56	56	57.2
理科	47	49	49.3	66	65	66.1

■学習状況調査結果

【児童・生徒】

自分の夢や目標を持っている

（単位：％）

	本市	県	全国
小学校	66.3	65.3	60.4
中学校	42	43	39.8

自分でやると決めたことは、やり遂げるようにしている

（単位：％）

	本市	県	全国
小学校	41.2	38.5	38.8
中学校	39.3	37.4	36.8

家で自分で計画を立てて勉強している

（単位：％）

	本市	県	全国
小学校	23.9	24.1	27.5
中学校	15.3	14.4	15.4

■考察

学習調査結果を見ると、基礎的・基本的な事項は十分に定着していますが、自分で考えて文章に表すことに課題があることが分かりました。普通の授業で「書く活動」を意図的に設定し、「思考する力」「書く力」の向上を図っています。

学習状況調査結果を見ると、将来の夢や目標を持ち、実現に向けてやると決めたことをやり遂げることができる児童生徒が全国・県より多いです。「キャリアパスポート」「霧島しごと維新」「Kirishima Global Activity」

などのキャリア教育の取り組みが、これらの結果につながっていると考えます。一方、自分で計画を立てて家庭学習に取り組む児童生徒は、全国より少ないです。学校と家庭が連携を図り、主体的に家庭学習に取り組む児童生徒の育成に努めます。

■今後の取り組み

・小中学校では、一人一人の学習状況に応じた「個別最適な学び」を推進しています。子どもたちの良さを伸ばし、苦手なところを克服できるよう、今後も児童生徒一人一人に向き合っていきます。

・授業では、対話を通して子どもたちに思考させる授業に取り組んでいます。家庭においても、子どもと積極的に対話をしていただければと思います。「なぜそう思ったのか」と問いかけることで、子どもたちの思考はさらに深まっています。

・子どもたちは、学校でタブレットを使った学習を進めており、家庭での活用も始まっています。学校でも正しい使い方について指導していきますので、家庭でもタブレットを使った学習に取り組んでいる様子を見守ってください。

令和5年度 保育所・認定こども園・幼稚園の受け付け開始

■保育所・認定こども園（保育機能）

- 対象＝仕事、妊娠、出産、病気、求職などで乳幼児の保育ができない保護者
- ※今年度分の申し込みをし、待機中の人も再度申し込みが必要です。
- 受付期間＝11月11日（金）～12月9日（金）
- ※土日・祝日を除く。
- 受付時間＝午前8時15分～午後5時
- 申込書配布場所＝子育て支援課、隼人市民福祉課、各総合支所市民生活課。市ホームページからもダウンロードできます
- 注意事項＝申込時にマイナンバーの確認

を行います。マイナンバーカードが個人番号通知カードと運転免許証などの本人確認書類を持参ください

※マイナンバーが必要な人は子ども本人・父母・同居の祖父母です。

問＝子育て支援課 ☎(64)0991、隼人市民福祉課、各総合支所市民生活課

■私立幼稚園・認定こども園（教育機能）

- 受付＝11月1日（火）から
- ※受付開始日は園によって、異なる場合があります。詳細は各園にお問い合わせください。

- 申込書配布場所＝各私立幼稚園、認定こども園
- ※定員になり次第締め切ります。
- 問＝各私立幼稚園、認定こども園
- 市立幼稚園（教育機能）
- 対象＝霧島市に住民票がある人
- 受付＝11月1日（火）から
- ※土日・祝日を除く。
- 申込書配布場所＝各市立幼稚園、学校教育課。市ホームページからもダウンロードできます
- 問＝学校教育課 ☎(64)0707

市内の保育所・認定こども園・幼稚園一覧

※定員は令和5年4月1日予定。



▼保育所など（保育機能）

名称	地区	電話番号	定員	入園資格年齢	
重久保育園	国分	45-0088	50	0歳～5歳	
敷根わらべ保育園	国分	45-0509	60		
下井保育園	国分	45-0508	80		
(仮)ナーサリースクール えがおのてんとうむし国分	国分		30		
白蓮保育園	溝辺	59-2362	20		
高陵寺保育園	溝辺	59-2232	60		
照明保育園	溝辺	58-3005	100		
鹿児島空港わらべ保育園	溝辺	64-1001	48		
横川保育園	横川	72-1224	50		
安良保育園	横川	73-2371	60		
牧園保育園	牧園	76-0036	40		
中津川保育園	牧園	77-2430	40		
高千穂わらべ保育園	牧園	78-2705	50		
薫染保育園	牧園	76-0723	45		
松永保育園	隼人	42-0608	70		
霧島りすの森保育園	隼人	73-3561	39		
はなまる保育園	国分	55-8201	12		0歳～1歳 (小規模保育事業)
もみの木保育園	国分	46-0300	18		0歳～2歳 (小規模保育事業)
なかよし保育園	国分	45-1456	19		
はぐはぐキッズ	国分	45-7353	19		
ニチイキッズきりしま保育園	国分	73-5260	19		
どれみ保育園	国分	55-5155	18		
みらい保育園	国分	47-2312	19		
(仮)きりしまサニーサイド保育園	国分		19		
集成保育園	溝辺	58-2578	19		
みつぎちびっこ園	隼人	42-1212	19		
ナーサリースクール えがおのてんとうむし日当山	隼人	73-6650	19		

●申し込み先＝市役所（子育て支援課など）

※(仮)ナーサリースクールえがおのてんとうむし国分と(仮)きりしまサニーサイド保育園は、令和5年4月1日から開設を予定しています。開設ができない場合や時期が遅れる場合もあります。

▼私立幼稚園（教育機能）

名称	地区	電話番号	定員	入園資格年齢
竹の子幼稚園	国分	45-6530	175	3歳～5歳 (各園で異なります)
国分愛の園幼稚園	国分	45-0753	75	
第一幼児教育短期大学附属鹿児島第一幼稚園	国分	45-5769	165	
国分幼稚園	国分	45-0307	271	

●申し込み先＝各私立幼稚園

▼認定こども園（保育機能・教育機能）

名称	地区	電話番号	定員	入園資格年齢
ひかりこども園	国分	45-0532	175	0歳～5歳 (各園で異なります)
新光こども園	国分	45-0397	140	
まいづるこども園	国分	73-4154	75	
認定こども園はなぞの	国分	48-7546	120	
なないろこども園	国分	48-7716	55	
認定こども園かたれあ	国分	12号 45-8030 3号 46-5552	335	
認定こども園あおば幼稚園	国分	47-7811	200	
認定こども園カトリック国分幼稚園	国分	45-0463	93	
あかつき認定こども園	国分	73-8711	75	
国分海の風認定こども園	国分	45-0301	90	
浄光こども園	国分	45-0186	95	
認定こども園国分西	国分	45-4224	110	
幼保連携型認定こども園第1ドリーム保育園	国分	46-0789	79	
幼保連携型認定こども園第2ドリーム保育園	国分	46-0088	56	
国分こども園	国分	46-8811	95	
湊認定こども園	国分	55-8074	57	
認定こども園さくら	国分	46-9805	70	
きよみず認定こども園	国分	56-8181	120	
しおんこども園	国分	55-8575	60	
のぐち童夢園	国分	73-3387	60	
心悅認定こども園	溝辺	58-2245	95	
認定こども園高千穂幼稚園	牧園	78-4125	91	
きりしまこども園	霧島	57-1482	65	
幼保連携型認定こども園すめら保育園	霧島	57-0527	20	
大窪保育園	霧島	57-0202	60	
こどもの城 クローバー	隼人	43-3672	115	
隼人認定こども園	隼人	42-0348	120	
日当山総合こども園	隼人	42-8000	300	
認定こども園あさひ幼稚園	隼人	43-3858	105	
隼人ひまわりこども園	隼人	43-3703	160	
宮内認定こども園	隼人	42-0171	160	
みつぎ童夢園	隼人	73-6501	125	
牧之原認定こども園	福山	56-2867	105	

●申し込み先＝保育所機能を利用希望なら市役所、幼稚園機能を利用希望なら各園へ。希望によって申し込み先が異なりますのでご注意ください。
※のぐち童夢園は、令和5年4月1日から認定こども園への移行を予定しています。

▼市立幼稚園（教育機能）

名称	地区	電話番号	定員	入園資格年齢
陵南幼稚園	溝辺	58-3100	90	3歳～5歳
大田幼稚園	霧島	57-0355	20	
富隈幼稚園	隼人	42-0609	110	

●申し込み先＝各市立幼稚園



市が発信する 新型コロナ ウイルス情報

新型コロナウイルスの感染が拡大しています(9月29日現在)。

人との距離が十分に確保できるか、会話をする場面があるかなど、その場の状況に応じてマスク着用の必要があるかを判断し、感染予防に努めましょう。

本誌掲載後にイベントなどが中止や延期になることがあります。開催については、主催者に問い合わせください。ワクチン接種など新型コロナウイルスに関する最新の情報は市ホームページで発信しています。



お知らせ

多重債務はすぐに相談を

複数の金融業者から自分の支払い能力以上のお金を借り、返済が困難になることを「多重債務」といいます。

借金を返済できないからといって、返済のための借金を繰り返しては、借金が增えるばかりです。どんなに多額の借金であっても、解決する方法は必ずあります。

一人で抱え込まず、早めに消費生活センターに相談し、解決方法を検討することが大切です。

◎問 消費者ホットライン ☎

188、市消費生活センター ☎(64)0964

離婚時の年金分割制度をご存じですか

離婚した場合、2人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。

分割方法は2種類あり、離婚後2年以内に手続きを行う必要があります。詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

手続きの際は予約の上、最寄りの年金事務所まで早めに相談ください。

◎問 申 加治木年金事務所 ☎(62)3511

大規模な土地取引には 届け出が必要

一定面積以上の大規模な土地取引には法律により契約締結の前後に届け出が必要

	契約後 (国土利用計画法)	契約前 (公有地の拡大推進に関する法律)
届け出が必要な取引面積	・都市計画区域内: 5,000㎡以上 ・都市計画区域外: 1万㎡以上	・都市計画区域内:1万㎡以上 ・都市計画施設などの区域内:200㎡以上
届け出の期限	契約を締結した日(予約を含む)から2週間以内	契約を締結しようとする日の3週間以上前
届け出義務者	土地の取得者(譲受人)	土地の所有者(譲渡人)

※千平方メートル以上の開発行為は協議や許可が必要となる場合があります。事前に問い合わせください。

◎問 都市計画課 ☎(64)0908

※応募方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。
◎問 大隅横川駅保存活用実行委員会(横川総合支所地域振興課内) ☎(72)0582

1年の久木山尊都さんの作品で、上下水道の「すいどん」と鹿兒島弁で敬称を意味する「どん」を組み合わせ、親しみを込めています。

上下水道部のキャラクター名が「すいどん」に決定しました。
キャラクター名は国分高校

キャラクターは隼人町出身の漫画家・藏丸竜彦さんがデザイン。頭に霧島山、足元は下水処理されたきれいな水が錦江湾に流れ出ている様子をイメージしています。



上下水道部の新キャラクター すいどん

◎問 上下水道総務課 ☎(42)3518

開園20周年記念 縄文の森秋まつり

楽しいステージパフォーマンス



↑ホームページはこちら

霧島巡レイ! ARスタンプラリー

AR STAMP RALLY

楯ユピテルのオリジナルキャラクター・霧島レイを起用し、スマートフォンを活用したデジタルスタンプラリーを開催。15カ所のスタンプスポットでは、ARで霧島レイが出現し、音声ガイドをします。

10カ所以上巡った人には、先着350人にオリジナルTシャツを贈呈、抽選で10人に鹿兒島黒牛が当たります。

- 期間=11月30日(水)まで
- 場所=高千穂河原、霧島神話の里公園、霧島神宮、鹿兒島神宮、日当山西郷どん村、隼人塚、嘉例川駅、大隅横川駅、西郷公園、城山公園、上野原縄文の森、旧田中家別邸、丸尾滝、霧島高原国民休養地、ユピテル鹿兒島
- Tシャツ引換場所=日当山西郷どん村観光案内所

問=いざ霧島キャンペーン実行委員会(市観光協会内) ☎(78)2115

市芸術祭・文化祭

11月は「文化芸術に親しむ月間」です。霧島市文化協会の主催で各支部ごとに文化祭(展示・舞台発表)を開催しています。

行事名	展示部門	舞台発表	問い合わせ先
霧島市芸術祭	11/27(日) 12:00~12/3(土) 15:00 【国分シビックセンター】	2/12(日) 13:00~16:30 【市民会館】	スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710
国分支部文化祭	10/29(土) 12:00~11/3(木・祝) 16:00 【国分シビックセンター】	11/3(木・祝) 10:00~17:00 【市民会館】	
みぞべ文化祭	11/23(水・祝) 10:00~13:00 【溝辺公民館(みぞめ館)】	11/23(水・祝) 11:00~13:00 【溝辺公民館(みぞめ館)】	溝辺総合支所地域振興課 ☎(59)3115
牧園支部文化祭	11/20(日) 12:00~16:00 【みやまコンセール】		牧園総合支所地域振興課 ☎(76)2701
霧島文化祭	11/3(木・祝) 9:00~13:00 【霧島公民館】		霧島総合支所地域振興課 ☎(57)1112
隼人支部文化祭	10/23(日) 10:00~15:00 【隼人農村環境改善センター】		スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710
福山文化祭	11/13(日) 11:00~16:00 【福山活性化センター】	11/13(日) 12:30~15:30 【福山活性化センター】	福山総合支所地域振興課 ☎(56)2012

※開催中止や日程変更になる場合があります。

大隅横川駅 仮装フォトコンテスト

10月16日(日)から31日(月)まで、大隅横川駅がハロウィンの館に大変身します。

期間中に駅や周辺で撮影した仮装写真をインスタグラムに投稿して、豪華賞品が当たるフォトコンテストに参加しませんか。
●応募期限 11月13日(日)

8267

医療・福祉分野の 経験を生かしたい人へ

医療・福祉分野の資格や経験を生かしたい人が市内事業所の担当者や意見交換できる絶好の機会です。(服装自由、事前申し込み・履歴書不要)

●日時 11月8日(火)・9日(水) 午後1時~4時
●場所 国分シビックセンター多目的ホール
●対象 市内の医療・福祉事業所に就職希望の人

◎問 ハローワーク国分 ☎(40)6144

鹿兒島高専吹奏楽部 オータムコンサート

●日時 11月3日(木・祝) 午後2時30分~4時30分
●場所 国分シビックセンター多目的ホール
●入場料 無料
●演奏曲 英雄の証、人生のメリーゴーランド、ルパン三世のテーマ、プロヴァンスの風ほか

◎問 鹿兒島高専(松田) ☎(42)9042

◎問 キリハロ実行委員会 [井上] ☎(090)6298



JOMON CITY SUMMIT in KIRISHIMA

縄文シティサミットinきりしま

縄文遺跡を持つ都市が霧島市に集結し、遺跡の活用を話し合うサミットが開催されます。昨年は北海道・東北の縄文遺跡群が世界遺産に登録され、今年は霧島市にある上野原縄文の森が開園して20周年の記念すべき年です。上野原遺跡は年代が1000年古くなったことでも話題になりました。今、注目されている縄文文化とまちづくりについて考えてみませんか。

記念講演：「縄文遺跡の魅力と史跡の活用 - 現在と未来 -」
講師：水ノ江和同さん(同志社大学教授)
サミット：縄文都市連絡協議会加盟都市による遺跡の紹介など

- 日時=11月5日(土)午後3時~5時
- 場所=国分シビックセンター多目的ホール
- 定員=300人
- ※申し込み多数の場合は抽選。
- 参加料=無料
- 申込方法=市ホームページから、往復はがきに住所、氏名、電話番号を記入して郵送
- 申込期限=10月26日(水)必着
- 問・申=社会教育課 ☎(64)0708



↑申し込みフォームはこちら

募集

上級救命講習会

- 心肺蘇生法やAEDの取り扱い、応急手当法、搬送法を学びます。修了者には、修了証を交付します。
- 日時 11月13日(日)午前8時30分~午後5時30分
- 場所 消防局3階大会議室
- 対象 中学生以上で市内に在住か通勤・通学する人
- 定員 15人
- 受講料 無料(別途、テキスト代2100円が必要)
- 申込期間 10月17日(月)~

80歳以上で20本の歯

- 2月5日(日)に開催予定の市健康福祉まつりで「8020運動」の達成者を表彰します。該当すると思われる人は、始良地区歯科医師会の霧島支部に加入する医療機関で運動に参加することを伝え、診査を受けてください。
- 対象 11月30日時点で、80歳以上で自分の歯が20本以上ある市民(過去に表彰を

家族介護者交流会

- 家族を介護している人同士で、悩みや喜びなどを語り合いませんか。話すことで少し心が軽くなるかもしれません。介護福祉士など専門スタッフがいますので、介護が必要
- 日時 11月13日(日)午前8時30分~午後5時30分
- 場所 消防局3階大会議室
- 対象 中学生以上で市内に在住か通勤・通学する人
- 定員 15人
- 受講料 無料(別途、テキスト代2100円が必要)
- 申込期間 10月17日(月)~

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)
11	第2回Androidスマホ・タブレット基礎講座	11/7(月) 9:30~15:30	5人	500円	10/24(月)
3	第3回パソコン基礎講座(Windows10)	11/15(火)・16(水) 9:30~15:30	10人	1,000円	11/1(火)

- 対象=パソコンなど操作初心者 ※申し込み多数の場合は抽選。
- 申込方法=【往復はがき(1講座1枚)】講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し郵送、【FAX】講座番号、講座名、住所、氏名、電話・ファクス番号を記入し送信、【窓口】申込用紙に記入し、普通はがきと併せて提出

講座名	内容	日時	場所	定員	申込期限
アメリカンカルチャー講座	アメリカの野球と文化について話します。	11/1(火) 18:30~19:30	国分公民館 中会議室	各先着15人	10/31(月)
韓国語教室(入門編)	日付や誕生日に関する言葉を紹介しします。	11/8(火) 18:30~19:30			11/7(月)
韓国国際交流員とおしゃべり会	韓国語や日本語でおしゃべりを楽しみます。	11/11(金) 18:30~19:30	国分公民館 和室	各先着5人	11/10(木)
		11/18(金) 10:00~11:00			11/17(木)

- 対象=市民 ●参加料=無料 ●申込方法=電話か市ホームページから

問・申 市民活動推進課 ☎(64)0924

サン・あもり

- 骨盤エクササイズ
- 期間 11月14日~1月30日(全て月曜・全8回)
- 時間 午前9時50分~10時50分
- 対象 成人(高校生を除く)
- 定員 先着20人(10人以上で実施)
- 受講料 4400円
- 必要な物 ヨガマット(バスタオル可)、室内シューズ
- 問・申 サン・あもり ☎(43)3373

国分武道館

- やさしいフラダンス
- 期間 11月16日~12月7日(毎週水曜・全4回)
- 時間 午前10時30分~11時30分
- 対象 成人(高校生を除く)
- 定員 先着14人(5人以上で実施)
- 受講料 2640円
- 受付 10月26日(水)から
- 問・申 国分運動公園 ☎(46)4398

横川温水プール

- 大人の水泳教室
- 期間 11月4日~18日(毎週金曜・全3回)
- 時間 午前11時~正午
- 対象 成人(高校生を除く)
- 定員 先着10人(3人以上で実施)
- 受講料 1980円
- 受付 10月21日(金)から
- 問・申 横川運動公園 ☎(72)0619

花をかざろうプロジェクト

- フラワーアレンジメント教室
- 市内の花農家が丹精込めて育てた花を使って、フラワーアレンジメントを楽しみます。
- 日時 11月5日(土)午前10時~正午
- 場所 国分公民館工作室
- 対象 小中学生と保護者
- 定員 先着6組
- 受講料 小学生500円、大人1500円
- 申込方法 氏名、参加人数(内訳)、電話番号をメール
- 申込期限 10月28日(金)
- 問・申 花をかざろうプロジェクト

にっぽん縦断 こころ旅

あなたの心に残る風景やエピソードを紹介しませんか

NHKのBSプレミアム・BS4Kで放送している「にっぽん縦断こころ旅」。2022「秋の旅」で、旅人の火野正平さんが鹿児島県を訪れます。

番組では、紹介する皆さんの思い出の場所や心に残っている風景、その場所にまつわるエピソードを募集中。あなたの心に残っている霧島市を紹介しませんか。

- 放送予定=12月19日(月)~23日(金)
- 応募内容=「何気ない風景」「思い出の風景」「忘れられない風景」「みんなに伝えたい風景」などさまざまな風景や場所でのエピソード
- 応募方法=住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・風景、場所にまつわるエピソードをはがき・封書かファクス
- ※番組ホームページの投稿フォームからも応募できます。
- 応募先=〒150-8001 NHK「こころ旅」係、FAX 03(3465)1327
- 応募期限=10月31日(月)必着
- 問=NHKふれあいセンター ☎0570(066)066(ナビダイヤル)

↑番組ホームページはこちら

- エフト(市花弁振興会)「松山」☎(59)3753、メール nusus-engei@hotmail.com
- 第一工科大学公開講座
- これからの自動車はどうなっていくのか&車の点検方法とすぐに活用できる豆知識
- 日時 11月5日(土)午前10時~11時
- 参加料 無料

- 申込方法 第一工科大学学生会・地域連携センターホームページから
- 申込期限 10月29日(土)
- 問 第一工科大学社会・地域連携センター ☎(45)0640
- 第一幼児教育短期大学公開講座
- 干支の焼き物をつくらう
- テラコッタ粘土を使って素焼きのオブジェを作り、窯で

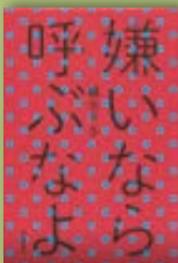
- 申込方法 第一工科大学学生会・地域連携センターホームページから
- 申込期限 11月12日(土)
- 問・申 第一幼児教育短期大学社会連携センター ☎(47)2072
- 焼きます。
- 期日 11月19日~12月3日(毎週土曜・全3回)
- 時間 午後2時~4時
- 対象 小学生以上
- 定員 先着10人
- 申込方法 電話か第一幼児教育短期大学ホームページから

- 問・申 メディアセンター ☎(64)0919、〒899-4394 国分中央3-1-1
- 国際交流員と交流しよう

40代からシニアまで
睡眠の悩み



嫌いなら呼ぶなよ



がっこうのおばけずかん
げたげたばこ



にらめこしましよ
むっしっし



三島 和夫 監修

睡眠障害を発症しやすい働き盛りからシニア世代向けに、睡眠の正しい知識や自分でできる快眠のこつ、治療すべき病気を専門医が解説します。

綿矢 りさ 著

妻の親友の家に招かれた僕。だが突然僕の行動を巡ってミニ裁判が始まります。身近にいたら厄介な感じの、何かが過剰な人々を描いた全4作を収録。

斉藤 洋 作

学校にはこわ〜いおばけがいっぱいいます。でも、このお話を読めば大丈夫です。「まよなかのおばけもじ」など、学校のおばけの話全7話を収録。

横田 京悟 絵

虫ってどんな顔か知っているかな。アリ、ハチ、カナブン、カマキリ、クワガタムシなど、見たことのある虫の顔が大きく描かれた絵本です。どの虫が当ててみよう。

図書館へ行こう



<http://www.lib-kirishima.jp/>



読者のお便り

読者の皆さんからの声を伝えるコーナーです。



昨年亡くなった祖父は、大隅で長年牛を飼っていました。母牛に子牛を産ませて出荷しているとのことでした。小さかった私は、薄暗い牛小屋が怖くて近寄れなかった記憶があります。でも祖父が愛情を込めて育てていたのは分かります。今回の全共では、全国各地で愛情を込めて育てられた牛がたくさん集まることでしょう。大会が盛大に開かれ、成功するよう応援しています。(ひーたん18歳)

た。私の実家は宮崎で、黒毛和牛飼育頭数は、宮崎が多いと思っていました。畜産農家の方々も、円安など社会の動きで飼料代など大変だと思えますが、おいしい牛肉は食べると元気が出ます。若い方が頑張っているの、鹿児島黒毛和牛を応援していきたいと思えます。(YU70歳)

和牛フェスinがこしま2022の記事を子どもと読み、霧島産品特設市場や県PRエリアなどもあることを知り、和牛だけが集まり審査すると思っていたので、行ってみたい

今回の特集「和牛の頂を目指して」を興味深く読みまし

うと話をしました。学校からもプリントをもらってきいたので、興味を持ったようです。鹿児島ががんばれ。(ボスママ41歳)

今回広報誌で目に留まったのが、国分ハウジングの記事でした。現在マイホームを検討しているの、じっくり拝見しました。こんなに若い子

▼「先輩社員の協力で営業成績が残せています」との佐藤さんの言葉が印象的でした。これからの将来の目標に向かって頑張ってください。

6月に子どもが産まれてから、広報誌で子育てに役立つ情報をチェックするようになりました。子どもが生まれる前は特に気にすることがないコーナーでしたが、改めて役立つ情報がありうれいです。市子ども館は休みの日でも行けるようなので、近々行ってみたいと思いました。(あるくほっかいる33歳)

このほか56通のお便りを頂きありがとうございます。文章は誌面の都合上、調整させていただきます。ぜひご家族でお出かけください。



本誌への感想、霧島市への思いなど、皆さんの声をお寄せください。お便りはとじ込みのがき、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。

新刊紹介

- 空を駆ける／梶よう子
- よって件ごとし／宮部みゆき
- その本は／又吉直樹
- 腹を割ったら血が出るだけさ／住野よる
- ルポ誰が国語力を殺すのか／石井光太
- 365日九州・沖縄絶景の旅／いろは出版
- ウクライナ戦争は世界をどう変えたか／豊島晋作
- 世界一やさしい暗号資産の教科書／COINCATS
- いもうとなんかいらない／ロイス・ダンカン
- 英雄最強王図鑑／健部伸明
- どっちが強い!? X12恐竜キッドをたおせ!／小林快次
- 13歳からの家事のきほん46／アントラム 稲木利美

隼人図書館 隼人おはなし王国

- 期日=11月6日(日)
- 内容/時間=おはなし会(おはなし母さん、おはなし宮の社) / 午前10時30分~11時40分、工作(かみコプター、パンパンどうぶつレース、スピンボール) / 午後0時10分~3時
- 定員=おはなし会/先着7組、工作/人数制限なし
- 参加料=無料
- 受付=10月20日(木)午前10時から
- 問=隼人図書館 ☎(43)7574

国分図書館 国分図書館読書まつり

- 日時=10月29日(土)
- 内容/時間
- ①りんごの木おはなし会 / 午前10時~10時30分
- ②ほるとの森おはなし会 / 午前11時~11時30分
- ③サクソ演奏会 / 正午~午後0時30分
- ④工作コーナー「からくり絵本教室」 / 午後1時~4時

【①②④共通事項】
●定員=先着10組
※④のみ小学生以下と保護者先着6組
●受付=10月20日(木)午前9時から

一日司書体験

- 館内見学やカウンター業務、お薦め本の紹介文作成などを行います。
- 日時=11月19日(土)午後1時30分~4時
- 対象=小学4~6年生
- 定員=先着3人
- 受付=10月20日(木)午前9時から
- 問=国分図書館 ☎(64)0918

イベント名	日時[対象]	場所
幼児と小学生のためのおはなしの部屋(りんごの木)	11月5日(土) 10:30~11:30	国分図書館
赤ちゃんとならべうた・えほんのへや(りんごの木)	11月7日(月) 10:30~11:00	
おはなしの部屋	11月3日(木祝) 16:00~16:30 [幼児]	隼人図書館
	11月4日(金) 11:00~11:30 [赤ちゃん]	
	11月20日(日) 11:00~11:30 [幼児・小学生]	
おはなし広場	11月26日(土) 10:00~11:00	福山図書室

*状況により、中止になる場合があります。市ホームページなどで事前に確認ください。

霧島市立図書館においでください。

市内7カ所の図書館(室)で本が借りられます。

- 国分図書館 / ☎(64)0918
- 隼人図書館 / ☎(43)7574
- 清辺図書室 / ☎(58)3191
- 横川図書室 / ☎(72)1596
- 牧園図書室 / ☎(76)2714
- 霧島図書室 / ☎(57)0316
- 福山図書室 / ☎(56)2026



郷土の扉

The gateway to local history

開園20周年を迎えた上野原縄文の森。「9500年前の国内最古・最大級の集落遺跡」「7500年前の双子壺を含む重要文化財」として親しまれてきましたが、年代が見直され、さらに古い遺跡であることが分かりました。

解明された誤差

これまでの年代は、放射性炭素年代測定法を基に設定されたものです。しかし、過去も現在も地球上の放射性炭素の濃度が一定であることが前提の同測定法は、開園当初でも誤差を指摘されてきました。水床コアの年縞(アイスランド)、発掘された木材の年輪などを同測定法で計測した結果、実年代との誤差が解明されていきました。

日本においても、平成14年ごろから国立歴史民俗博物館の研究グループが中心となり、福井県にある水月湖の湖底堆積物の年縞を調査。過去5万年分

千年はるばる上野原遺跡

のデータを活用することで、平成25年以降、実年代を推定する精度は高まりました。

今回、上野原遺跡を中央大学の小林謙一教授と県立埋蔵文化財センターで調査した結果、実年代が約千年以上古いことが判明しました。具体的な実年代は決めかねており、8500年前にするか8600年前にするか、1万600年前にするか1万7000年前にするかなど、議論を重ねている段階です。いずれにしても、1万1千年に近い昔に「ムラ」があったことには驚きです。

新しい研究方法

土器の圧痕をシリコンで転写し、元



13,000年前の圧痕(中種子町三角山遺跡)

土器の圧痕をシリコンで転写し、元

新しい研究方法

土器の圧痕をシリコンで転写し、元

現在の鹿児島県では竹細工の編み物が知られていますが、全国各地の発掘調査では竹以外のいろいろな材質の編み物が出土しています。約8千年前の東名遺跡(佐賀県)ではムクロジやイヌビワといった周りにある植物を使っ

失われた植物利用の知恵

現在の鹿児島県では竹細工の編み物が知られていますが、全国各地の発掘調査では竹以外のいろいろな材質の編み物が出土しています。約8千年前の東名遺跡(佐賀県)ではムクロジやイヌビワといった周りにある植物を使っ

上野原縄文の森 開園20周年記念第64回企画展

開催中

■南の縄文文化～縄文人の心を探る～

- 南の縄文文化と北の縄文文化を比較しながら紹介します。
- 期間=11月23日(水・祝)まで
- 場所=上野原縄文の森展示館企画展示室
- 料金=小中学生150円、高校・大学生210円、大人320円

■開園20周年記念かごしま遺跡フォーラム

- 縄文文化観の転換や、縄文時代の植物利用についての講話です。
- 日時=10月22日(土)午前10時～午後4時
- 場所=国分シビックセンター多目的ホール
- 講師=新東晃一さん(南九州縄文研究会前会長)、眞邊彩さん(県教育庁文化財課職員)、寺田仁志さん(県立埋蔵文化財センター元所長)、小畑弘己さん(熊本大学教授)
- 定員=先着200人 ●資料代=500円

問・申=上野原縄文の森 ☎(48)5701

※長い年月の間、湖沼などの底に堆積した土などの層が描く特徴的ななま模様。

が判明しています。

現代では、日用品のほとんどがプラスチックなどの材質に変わります。植物利用の知恵は失われつつあります。上野原縄文の森では、鹿児島島の植物利用についてのフォーラム、今回紹介した圧痕や編み物の企画展を開催します。千年古くなった縄文遺跡でお待ちしています。

(文責)上野原縄文の森 堂込

◎秘書広報課にお便りをくださった方の中から、かわいち国分より「塩バナナチップス」を10人にプレゼント。応募締め切りは10月24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。



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。

10 PRESENTS

かわいち国分の「塩バナナチップス」を10人にプレゼント

昭和35年に根占で開業したかわいち食品から、かわいち国分として独立。無農薬にこだわった農産物を生産。干し芋や冷し焼き芋、落花生・桜島大根・唐辛子などを加工し、自社店舗のほか、スーパーや道の駅、物産館でも販売しています。ゆずこしょうや焙煎にんにく、店舗やイベントで販売する氷温パン(あんバター、マリトッツォなど)も人気です。

(有)かわいち国分

隼人町姫城587-1 ☎(43)2209 営業時間/8:30～18:00 定休日/日曜



※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。



↑アプリのダウンロードはこちらから。フィーチャーフォンは通知機能のみ利用できません



アプリのアイコン

きりしま防災・行政ナビ

◎人口/124,705人(-31) ◎世帯数/62,511世帯(-15)
・男性/60,336人(-18) ・女性/64,369人(-13) ・出生84人 ・死亡145人 ・転入426人 ・転出390人 (令和4年9月1日現在)

今月の表紙



青の世界にある港 (隼人町住吉) 令和3年9月9日 午前8時22分

【撮影データ】

デジタルカメラ レンズ18～135mm・F3.5-5.6 1/8000秒 F5 ISO800

隼人東IC入り口の南側にある隼人新港。漁船やヨットが係留するこの場所には、釣りを楽しむ人などが訪れます。空気が澄んで、秋が近づいていることを実感したこの日。眼前に広がる青い空と海、桜島と水面に浮かぶ漁船はまるで絵画のような景色でした。秋から冬には、絶滅危惧種に指定されているクロツラヘラサギも近くの水場に飛来するので、運良く出会えるかも(岩澤)

初めて取り組んだ特集のテーマは「栄養学」。今回の取材では、朝食の大切さを痛感すること…。実家にいた頃から毎日欠かさず朝食を食べていますが、改めて感じる朝食のありがたさ。母や妻をはじめ、毎日食事を作ってくれる全ての人に「いつもありがとうございます」(西)

こども館すかいはあの数地に入ったことはありましたが、今回は初めて館内に。2階に上がると、どの子どもたちも知育玩具などで熱心に遊んでいました。お父さん・お母さんの「帰るよ」の声もなんのその。子どもにとっては、夢のような場所なんだと感じました(岩澤)

青少年議会で学生たちが堂々提言。参加した今村さんは「地元で就職したい」という思いを持つ孝行息子さんで、私は彼の爪のあかを煎じて飲む必要があるかも…。霧島市に住み続けたいと思う若者が増えるように、今後も皆さんのすてきな笑顔を紹介していきます(南立)

人の名前が出てこない」「買い物に行ったけど必要な物を買って忘れてきた」など、最近特に脳の衰えを感じている私。ウォーキングで生活習慣病を予防するだけでなく、しりとりなどを取り入れることで脳の活性化も回り、物忘れを少しでも減らしたいと願うこの頃です(種子島)

市長コラム 中重真一
台風14号
9月18日を含む3連休に襲来した台風14号は、本市にも大きな爪痕を残しました。道路の崩落や倒木などによる通行止め、河川の増水に伴う道路の冠水、土砂崩れによる家屋の倒壊、温泉給水の停止など細かいものを入れれば、かなりの数になります。

特に今回の台風では台明寺水源地、各地の簡易水道施設などが被災し、給水が困難になる事態や、倒木などによる長期の停電が発生しました。関係事業者の皆さまにはライフライン復旧のため、昼夜を問わずご尽力いただいたことに心から感謝いたします。

隣接する高原町でも、水源地の被災により断水が発生する事態となり、本市から給水車を派遣しました。このような多くの災害を引き起こした台風であったにもかかわらず、人的被害が発生しなかったことは、早めの避難など、市民の皆さまの防災意識の高さの賜物だと思えます。

通行止めなど続いている箇所もありますが、関係機関と協力して早めの復旧に努めてまいります。

令和4年11月1日より

タイヤ値上げ
になります!

タイヤメーカーの出荷価格の値上げに伴い、当店でもタイヤ販売価格を値上げさせていただきます。ご不明な点は店舗スタッフまでお気軽にお声掛けください。

空くじなし 大抽選会

タイヤ2本ご購入につき1回抽選できます

※令和4年10月末まで

新米・焼酎
電化製品等
当たる!

ロータス隼人タイヤラウンジ

おかげさまで8周年

10/22[±]・23日のみ

値上げ前セール

この2日間限り!!

予約優先で対応いたします

タイヤ交換工賃 無料
タイヤバルブ交換 無料
ご予約はこちらへ ☎ 0995-42-0143

コロナに負けない! / 霧島市コロナ対策商品券使えます!

専門店で雨に強いタイヤに交換しませんか?
タイヤ4本Setが断然お買い得!!

YOKOHAMA 専門店
新車装着用タイヤ有

軽自動車	145/80R12 Y356 4本セット 12,400円 (税込) <small>激安</small>	155/65R13 S306 4本セット 16,800円 (税込) <small>激安</small>	155/65R14 S306 4本セット 22,300円 (税込) <small>激安</small>	165/55R15 ES32 4本セット 47,100円 (税込) <small>激安</small>
コンパクト	165/65R14 ES32 4本セット 34,800円 (税込) <small>激安</small>	175/70R14 ES32 4本セット 37,800円 (税込) <small>激安</small>	175/65R15 ES32 4本セット 44,000円 (税込) <small>激安</small>	185/65R15 ES32 4本セット 48,000円 (税込) <small>激安</small>
ハイブリッド	175/65R15 ES32 4本セット 44,000円 (税込) <small>激安</small>	185/60R15 ES32 4本セット 52,800円 (税込) <small>激安</small>	195/65R15 ES32 4本セット 54,600円 (税込) <small>激安</small>	185/55R16 ES32 4本セット 66,000円 (税込) <small>激安</small>
ミニバン	195/65R15 RV03 4本セット 60,300円 (税込) <small>激安</small>	205/60R16 RV03 4本セット 72,600円 (税込) <small>激安</small>	205/55R16 RV03 4本セット 78,300円 (税込) <small>激安</small>	225/60R17 RV03 4本セット 87,600円 (税込) <small>激安</small>
SUV	215/60R17 AE61 4本セット 88,500円 (税込) <small>激安</small>	215/55R17 AE61 4本セット 95,000円 (税込) <small>激安</small>	225/65R17 AE61 4本セット 95,000円 (税込) <small>激安</small>	195/80R15 107/105 BlueEarth-Van RY55 ハイエースなど 4本セット 66,000円 (税込) <small>激安</small>

※画像はイメージです。 **その他のサイズも大幅値引き!!** **早い者勝ち! 数量限定発売!!** **広報きりしまのクーポン使えます!** **作業工賃・無料** **廃タイヤ処理料 ¥330~** ※数に限りがございます。売り切れの場合はご了承ください。※商品は豊富に取り揃えておりますが一部取り寄せとなる場合がございます。

新型コロナウイルス感染症について 感染症対策の為、発熱・倦怠症状等の体調不良のある方のご来店はご遠慮ください。入店時の検温と、マスク着用、工場・店内入り口にアルコール消毒も設置しておりますので、ご来店の際はご協力よろしくお願いいたします。

問い合わせ先 **ロータス隼人タイヤラウンジ**
TEL 0995-64-2110 霧島市隼人町内1068 営業時間 / [月~土曜日] 9:00~18:30
タイヤ予約連絡先 (有)芝自動車整備工場
TEL 0995-42-0143 《受付時間》 [月~土曜日] 8:30~17:30

