

# 霧島

広報きりしま

特集 Special Feature

大切なあなたを守りたい  
～未来は変えられる～





中高年向けのストレッチ体操で、はつらつと体を動かす大庭さん

# 大切なあなたを 守りたい ～未来は変えられる～

あなたや家族など周りの人は、定期的に乳がん・子宮がんの検診を受けていますか。これらのがんは医療の進歩により年々発見率が上がり、生存率も向上しています。しかし検診を受けなかったらどうなるのでしょうか。検診を受ける意味について考えてみませんか。

軽快な音楽に乗って元気に体を動かすのは、隼人町の大庭美代子さん(60)。健康運動普及推進員を務め、フオークダンスやストレッチ体操など多彩な趣味を持っています。

## 突然のがん宣告

平成16年、大庭さんが47歳のとき、思わぬ出来事が起こります。「当時37歳の友人が乳がんで亡くなりました。葬式から帰宅後、不安になり胸を触ってみたら、片方の胸に梅干しの種のようなしこりを感じました。まさかと思いき、すぐに病院で受診すると宣告された病名は「乳がん」。そし

て「5年後の生存率は50%」と告げられました。

「なんで私が」と頭が真っ白になったという大庭さん。ほかの人と変わらない生活をしてきたのに何かの間違ひではないかと、別の病院も受診しましたが、結果は変わりませんでした。

「毎日、『死ぬかもしれない』と泣く日々でした。医師からは片胸を切除するしかないと言われ、容姿より生きることを選択しました」

入院は1か月に及び、退院後は通院による抗がん剤治療が半年、その後ホルモン剤治療が8年続きました。「入院中、気掛かりだったのは家族

のこと。夫と小学5年から高校3年までの3人の娘たちが料理に洗濯、掃除など家事を全部してくれました。心配を掛け、細かい思いをさせてしまいました」

抗がん剤治療中は、副作用で髪の毛が半分以上抜け、無気力と体のだるさに襲われました。

「つらい治療に、友人に『生存率50%で、私の人生どうなるかわからない』とつい愚痴をこぼしてしまいました。そんな私に友人は『生きられる方の50%になればいいのよ』と言ってくれ、その一言がプラス思考になるきっかけとなりました」

「生き方を変えよう」「楽しいことをしよう」を決めた大庭さん。平成21年、健康づくりに取り組もうと、健康運動普及推進員の養成講座に応募。講座修了後、自治公民館で体操を教える「元気になった」「楽しかった」とたくさん声と笑顔をもらい、大庭さんの活力になっていきます。

手術後5年目を迎えると、「ここまですっきり良かった。あと5年頑張ろう」とほっとすると同時に、完治へ希望を抱くようになります。

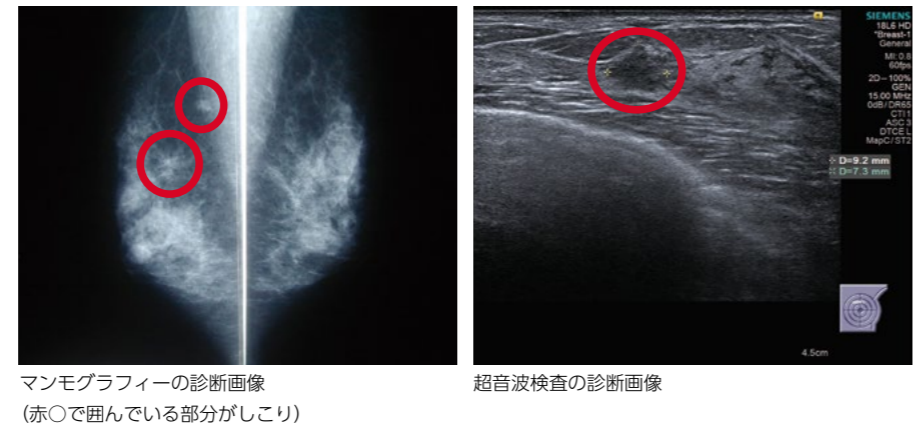
## あのととき検査を受けていれば

大庭さんの胸中にはある後悔があります。「宣告される2年前、病院でマンモグラフィ検査を受けました。胸に粟粒状の石灰化があり、がん化するかわからないとの診断。しかし自分は大丈夫だろうと、定期的に検査を受けませんでした。あのととき検査を受けていれば、未来は変わったかも」と悔しさをにじませます。

がんと共に生きる決心をした大庭さんは「食事に気を付けると共に、適度な運動を心掛けています。一日一日を大切に楽しく生きていきたい」と笑顔を見せます。

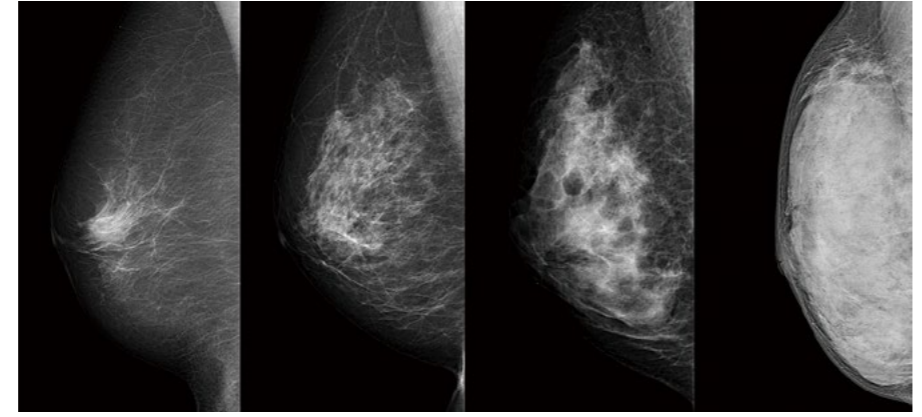
乳がんをきっかけに生き方を見つめ直した大庭さん。つらかった日々を乗り越え、今を楽しく生きています。

なので、乳腺濃度に影響されない超音波検査との併用が望ましいです。東北大学などの調査では両検査を併用した場合、マンモグラフィーの単独検査に比べ、発見率が1.5倍以上上がったという結果が出ています。今年から霧島市の乳がん検診で、オプシオンとして超音波検査の併用も可能になります」



マンモグラフィーの診断画像 (赤○で囲んでいる部分がしこり)  
超音波検査の診断画像

定期的な検診のほかに、月1回のセルフチェック（自己検診）も重要と訴えます。「食生活やストレスなどが原因でしこりは1年で大きくなります。普段から自分の胸を触診することが大事。いつもと違う感触に気付いたら、すぐに専門の医療機関を受診してください」



画像①(左から)「脂肪性」「乳腺散在」「不均一高濃度」「高濃度」の乳腺タイプに分かれる。「不均一高濃度」と「高濃度」の場合、マンモグラフィー検査だと石灰化したしこりを見つけにくい。  
(画像提供：NPO法人乳がん画像診断ネットワーク)

進行すれば摘出の場合も  
最善の予防策は、乳がんと同様、定期的な検診だと相良さんはいます。「感染しているのか、がんに行きしそな段階なのかは調べなければ分かりません。初期で発見できなければ、子宮を摘出する可能性が高くなります。特に若い世代は妊娠、出産のことを考えて、恥ずかしがらずに検診を受けてほしい」と促します。

**子宮頸がんはウイルスが原因**  
子宮がんは、子宮頸がんと子宮体がんに分かれます。特に20～40代がかかりやすいのが子宮頸がん。平成27年には全国で約2800人が亡くなっています。子宮頸がんの原因は性交渉で感染する「ヒトパピローマウイルス(HPV)」です。皮膚などにいるウイルスで、性交渉経験のある女性の約8割が、一生に一度は感染するといわれています。「感染しても多くは自然に消滅しますが、まれに体内にとどまることがあります。発症するまで、5年から10年かかり、自覚症状はありません。だからこそ定期検診が必要です」

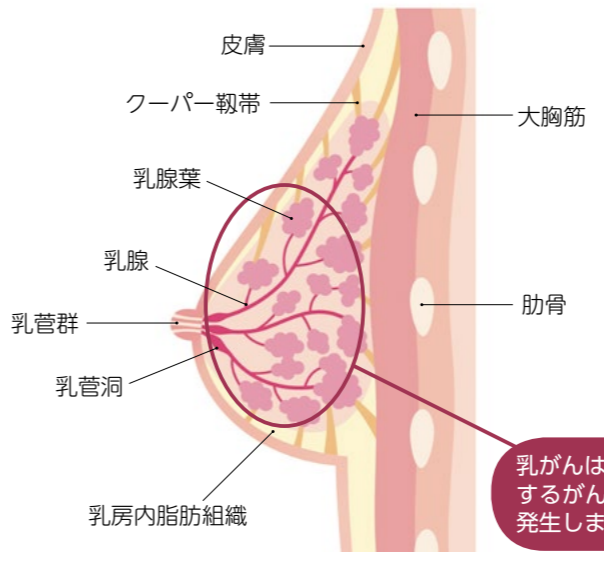
これまでたくさんの方を診てきた相良さん。「乳がん、子宮がんは年齢に関係なく女性なら誰でもかかりま

す。がんが早く見つかり治療の選択肢も増え、経済的、身体的負担も軽くなります」と言います。  
一昨年、市では女性が検診の未受診者220人に検診を受けない理由をアンケート調査したところ、「なんとなく(受けない)」「家事や仕事で時間が無い」「検査が怖い」などの理由が挙げられました。相良さんは「家族や会社など、周囲ががんの怖さを理解し、検診を勧めるなどの体制が必要です。受診することで安心につながります」と周囲の協力を呼び掛けます。



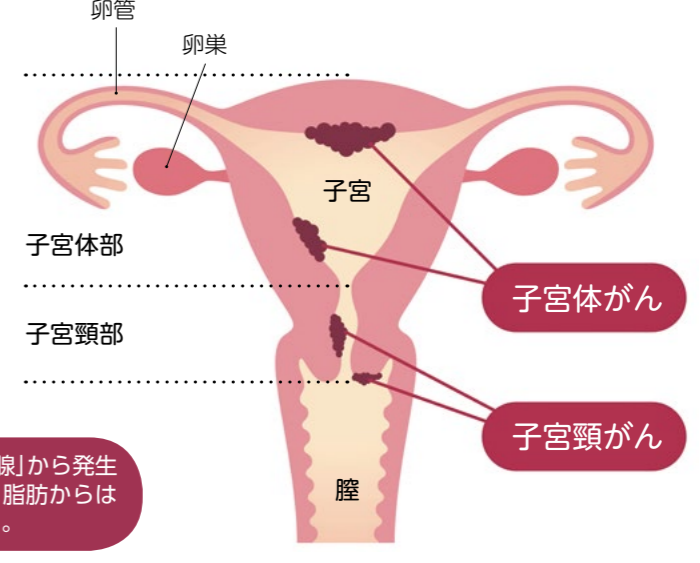
相良 吉昭さん(47)  
霧島市立医師会医療センター乳腺外来担当。川崎医科大学(岡山県)卒業。日本医学放射線学会、日本臨床腫瘍学会、日本乳癌検診学会などに所属。さがらウィメンズヘルスケアグループ代表、社会医療法人博愛会相良病院理事長。

■乳がんが発症しやすい箇所



乳がんは「乳腺」から発生するがんで、脂肪からは発生しません。

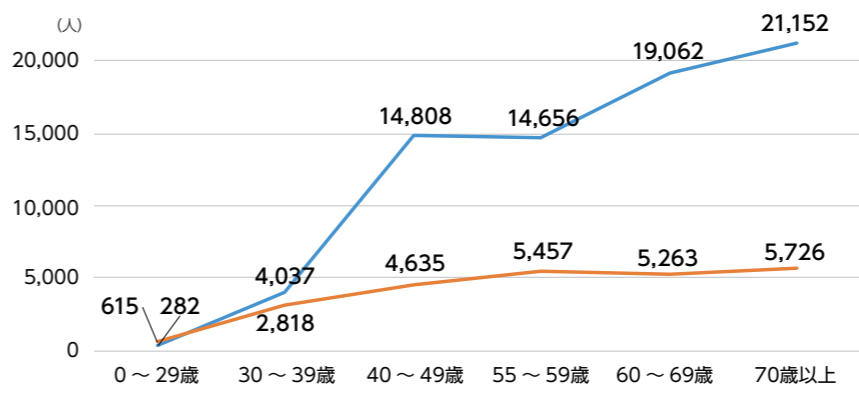
■子宮体がんと子宮頸がんが発症する箇所



乳がん、子宮がんから命を守るには

著名人のがん闘病告白で関心が高まっている乳がん、子宮がん。どんな病気か知っていますか。霧島市立医師会医療センター乳腺外来担当で、社会医療法人博愛会相良病院理事長の相良吉昭さん(47)に話を聞きました。

■年代別の罹患者数(平成24年)  
(国立がん研究センターのデータを基に作成)



**女性ホルモンと遺伝子**  
相良さんは乳がんの発症・進行には、日本人女性が最もかかっているがんは「乳がん」です。国立がん研究センターによると、平成24年には約7万人が発症しています。女性の11人に1人がかかり、30代を境に、年齢が上がるにつれ罹患者が増加しています。(グラフ参照)

**検査を受けて早期発見**  
乳がんは「早期」の発見・治療で完治する可能性が高いと話す相良さん。そのため、年1回の定期的な検診を勧めます。「マンモグラフィー検査(乳房専用のレントゲン検査)は小さなしこりも見つけやすく、超音波検査はしこりの中の状態や広がりを見ることが出来ます。ただし乳腺が発達している高濃度乳腺(画像①の右端)の人だと、マンモグラフィー検査では撮影画像の乳腺が白く写ります。しこりも白く写ってしまうため発見率が下がります。年齢を問わず日本人の約8割が高濃度乳腺」

「何らかの理由で、乳房内で刺激を受けた細胞がエストロゲンの影響でがん化します。そのため初潮が早く閉経が遅い、出産歴がない人などは、長期間エストロゲンの影響を受けるため乳がんの危険性が高まります」

さらに乳がんの5～10%は遺伝が原因と続けます。

「米国の調査で一親等内に乳がんになった家族がいる場合、そうでない人と比べて2～4倍かかりやすい結果が出ています。家族で乳がんにかかったことがある人は、特に注意が必要です」

## 周囲の協力が女性検診の受診につながる

健康が何よりの宝。  
夫の勧めで  
初めての受診。

妻の体を心配。  
女性検診を勧められることも  
家族のサポート。

検診と声掛けで、  
自分の健康を  
意識するように。

健康で生き生きと  
働ける職場づくりが  
会社の務め。

10年ほど前から市の定期検診の案内通知が来るたびに、夫から女性検診を勧められるようになりました。

もともと健康で長生きをする家系で、大きな病気をしたことがありません。そのため「女性検診を受けなくても大丈夫」という思いがあり、全く聞かずに過ごしていました。

しかし周りの友人が乳がんなどの病気になったという話を聞き、いつまでも健康で過ごせるわけではないと感じるようになりました。

そんなとき夫から「体が心配だから今年こそは受けてほしい」と言葉が。私を気遣う思いに胸を打たれ、今年初めて市の女性検診を受けようと思えます。

市の女性検診が今年から完全予約制になり、待ち時間が短縮されたことを知人から聞きました。健康であることが何よりの宝。受けやすくなった検診で健康管理に努めていきたいです。

平成16年に名古屋から霧島に移住しました。それから毎年、胃がん検診などの市の定期検診を受け、健康に気を付けています。

女性検診もあるので妻に「検査料金も安いし、受けたほうがいい」と勧めましたが、妻は「元氣だから大丈夫」と検診を受けることはありませんでした。

芸能人の乳がん闘病が話題になり、女性なら誰でも、乳がんや子宮がんになる可能性があることを知りました。妻は一度も女性検診を受けていないので、不安になり検診を受けたほうがいいのかと危惧を感じていました。

妻を心配し、強く検診を勧めたところ気持ちが通じたのか、今年から受けてくれるようになりました。

妻の体を大切に思い検診を勧めることが、家族ができるサポートだと思います。妻には定期的に検診を受けて元気でいてほしいです。

30歳のとき友人が子宮がん検診で要検査になり、それから女性検診の大切さを感じ、毎年受診するようにしています。

レディースドックでは、今の自分の体の状態を知ることができました。軽度の異常が見られる「経過観察」の判定だったので特に不安を感じることはありませんでした。

総務課の担当者から「体に変わりはないですか」と声を掛けられ、「大変なことなのか」と自分の体のことを意識するようになりました。

病状を調べたり、同僚にも相談したりしました。定期的にセルフチェックや検診を受け、悪化しないよう注意深く観察しています。

現在、夫と高校2年・中学2年の子どもの4人暮らしです。家族のためにも、これから元気で働けるように自分の体に気を付けていこうと思います。

全社員66人のうち半数以上の38人が女性社員です。そのため女性社員が安心して働けるよう、特に女性の健康管理に気を付けています。

数人の女性社員から「人間ドックの検診内容を充実させてほしい」と声が挙がりました。そこで平成24年、希望する30代以上の社員・配偶者を対象に、乳がん検診、子宮頸がん検診を組み合わせたレディースドックを開始。会社に検診車を呼んで行う職場検診では、子宮頸がん検診を追加しました。

検診で「経過観察」などの結果が出たときは、担当者から「体調は大丈夫ですか」などの声掛けを行い、場合によって再検査を勧めています。

長期の病気休暇の場合、勤務時間などを考慮し、安心して職場復帰できるような体制を整えています。

女性社員を含め、全社員が健康で働ける職場づくりが会社の責務だと思います。



(霧島在住)  
妻・嶋田 トミ子さん (69)



(霧島在住)  
夫・嶋田 康夫さん (76)



鹿兒島空港ビルディング株式会社  
管理課 岸上 里香さん (44)

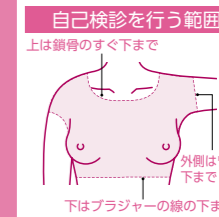


鹿兒島空港ビルディング株式会社  
総務課長 上原 健二さん (41)

自分にできること

## 乳がんセルフチェック

乳がんは体の表面に近い場所で発生するため、自分で見たり触れたりすることで発見できる可能性が高くなります。定期的な自己検診で乳房の変化に注意を払い、異常を感じたら医療機関を受診しましょう。

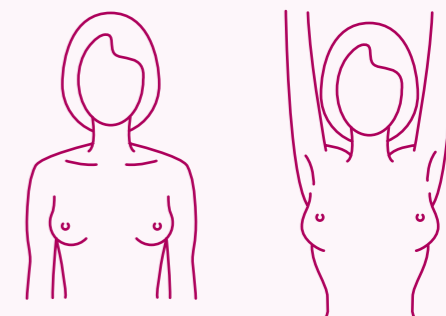


### 月に1回の自己検診

20歳を過ぎたら、月に1回、下記の手順で自己検診を行いましょう。自己検診は月経が終わって一週間前後が適しています。閉経後の人は、毎月日にちを決めて行ってください。風呂で行うときは、せっけんが付いている状態だとよく分かります。

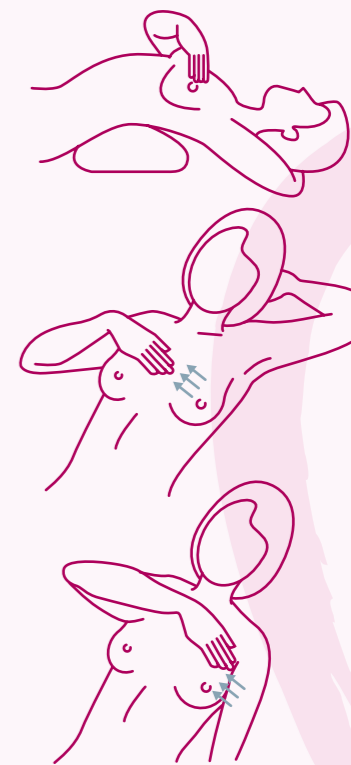
#### 鏡の前で乳房の形をチェック

- 鏡の前に立ち両腕の力を抜いて、腕を自然に下げたまま次のことを調べます。  
しこりがあると、そこにへこみができたり、ひきつれが起きたりすることがあります。
  - 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
  - 乳房の皮膚にひきつれやへこみがないか。
  - 乳首がへこんだり、ただれができたりしていないか。



#### あおむけになってしこりをチェック

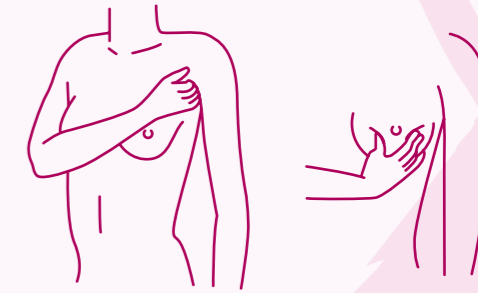
- あおむけに寝て、あまり高くない枕またはタオルを折り背中の下に入れます。  
左腕を頭の下に入れ、右手の指をそろえて伸ばし、左乳房の内側にしこりがないかを調べます。
- 右手を左乳房の内側(乳首よりも内側)に乗せ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかくしっかりと滑らせてしこりの有無を満遍なく調べます。
- 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかくしっかりと指を滑らせて調べます。



- 右乳房も同じように調べます。  
注意：しこりを調べるときは親指以外の4本の指の腹で滑らせ、肋骨が分かるような力加減で行うこと。

#### 脇の下のリンパ節、乳頭をチェック

- 起き上がり、右手の指をそろえて伸ばし、左脇の下に入れてしこりがないかを指先で確かめます。  
右脇の下についても同じように調べます。
- 左右の乳首を軽くつまみ乳を搾るようにして、血液の混じった分泌物が出ないかを確かめます。



監修：社会医療法人博愛会 相良病院

# 市の女性検診(乳がんや子宮がんなど)が便利に。 完全予約制で待ち時間が短縮されます。

- 委託医療機関は、乳がんが社会医療法人博愛会相良病院、子宮がんと骨粗しょう症がヘルスサポートセンター鹿児島です。検診日に市内の各会場へ検診車が来ます。
- 女性スタッフによる安心な検診環境を備えています。検診結果の通知も早くなりました。

検診日(いずれの会場でも受診できます) ※予約がないと受診できません。

国分保健センター		すこやか保健センター(隼人)	
8月	16日(水)	7月	31日(月)
9月	4日(月)、20日(水)、21日(木)、25日(月)、26日(火)、28日(木)	8月	2日(水)、10日(木)、23日(水)
10月	16日(月)、18日(水)、23日(月)、26日(木)、31日(火)	9月	6日(水)、11日(月)、27日(水)
11月	20日(月)～22日(水)、24日(金)、26日(日)、28日(火)	10月	25日(水)、30日(月)
		11月	1日(水)、15日(水)、27日(月)
		12月	4日(月)

横川保健センター		溝辺保健福祉センター	
7月	18日(火)	7月	2日(日)～4日(火)
8月	9日(水)		

牧園農村活性化センター		霧島保健福祉センター(霧島)	
7月	28日(金)	7月	26日(水)、27日(木)
8月	3日(木)、8日(火)		

福山活性化センター	
8月	24日(木)、25日(金)

※検診時間は午前、午後から選べます。


- 申込方法 1日当たりの定員は、170人程度です。全日程から予約ができるインターネット申し込みをお勧めします。
- ①電話  
受け付けは、月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後5時まで。  
電話予約の場合、受診希望日で予約受付期間が異なります。
- ②インターネット  
市ホームページにある入力サイトから(24時間対応)

希望日	予約受付期間
7・8月分	5/1(月)～31(水)
9・10月分	7/3(月)～31(月)
11・12月分	9/1(金)～29(金)

☎099(224)1821 博愛会検診事業部(相良病院)  
☎099(267)6292 ヘルスサポートセンター鹿児島  
「霧島市の定期検診」と伝えとスムーズに予約できます。  
予約はどちらの電話番号でも受け付けます。

②インターネット  
市ホームページにある入力サイトから(24時間対応)

霧島市 がん検診



## ●検査内容と料金

		20～39歳 (S53.4.1～H10.3.31生まれ)	40～49歳 (S43.4.1～S53.3.31生まれ)	50～69歳 (S23.4.1～S43.3.31生まれ)	70歳以上 (S23.3.31以前)
乳がん	マンモグラフィー (問診・乳房X線検査)		1,500円 (2方向)	1,000円 (1方向)	無料 (1方向)
	超音波検査	○4,500円	○4,500円	○4,500円	○4,500円
子宮がん検診 (問診・視診・内診・頸部細胞診)		700円	700円	700円	無料
*1骨粗しょう症		○840円、ただし40・45・50・55・60・65・70歳の人は300円			

\*1 閉経後は女性ホルモンが低下し骨密度が減少するため、発症するリスクが高まる。

**無料クーポン券** 基本検診を無料で受診できるクーポン券を下記の対象者に送付しています。事前に予約の上、当日はクーポン券をお持ちください。

- 対象
  - ・子宮がん検診=21歳になる人(平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれ)
  - ・乳がん検診=41歳になる人(昭和51年4月2日から昭和52年4月1日生まれ)

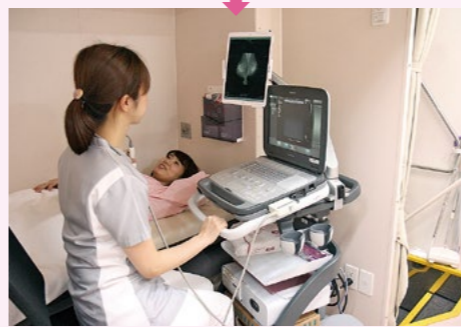
☎健康増進課 ☎(64)0905

## 乳がん検診

### 超音波検査

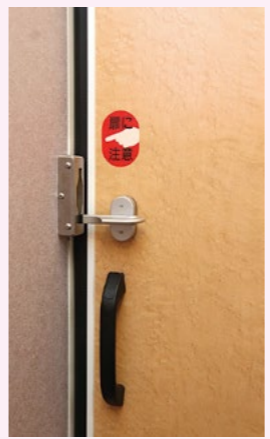


診察台へあおむけになります



胸にジェルを塗り、乳房の断層を撮影

### 子宮がん検診



車内の検診スペースは個室になっていて、内側から鍵を掛けられ、プライバシーを確保。着替えもできます。スカートでの受診がお勧めです



検査中、室内はカーテンで仕切られているので、医師や看護師と顔を会わせることはありません

安心して  
検診に  
お越しください。



## 乳がん検診

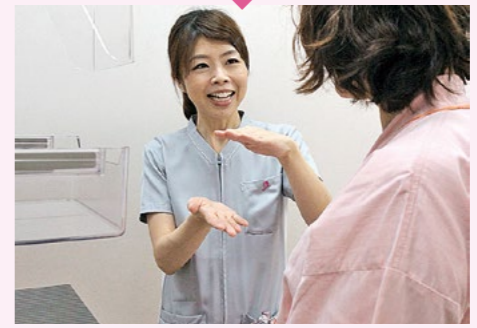
### マンモグラフィー検査



会場で受け付け後、検診車へ



更衣室で検診着に着替えます



検査の説明。50代以上は1方向(乳房を斜めに挟む)撮影。40代は2方向(1方向に加え、乳房を上下に挟む)で撮影



撮影



みんなが  
褒め合うまちへ

今月の  
★ ★ ★ ★ ★  
キラシマイスター

褒めて伸ばすを合言葉に始まった「キラシマイスター」。霧島市を大好きな人たちが「キラシマイスター」が認定する、まちの魅力を紹介します。

私はアヒル隊長を癒やし温泉マイスターに認定します。



キラシマイスター  
武 亮介さん(国分)

★★★★★★  
ふわふわ丸い姿がなんともかわいい。温泉で体を癒やし、アヒル隊長で心も癒やされます。



星7つの癒やし温泉  
マイスター



◎霧島温泉大使「アヒル隊長」  
平成26年4月から霧島市のPRと温泉の魅力発信を行うキャラクター。市内の温泉などで会うことができます。

キラシマイスター <http://www.kirishimeister.com>

キラシマイスター 検索

キラシマイスター制度の問い合わせは、霧島PR課(☎64-0705)まで。

### 空の魅力を満喫 JACフェス

満辺町に本社がある日本エアコミューター(JAC)が飛行機のさまざまな魅力を紹介する「JACフェスティバル2017 IN 鹿児島」を3月26日、同社格納庫内で開催。会場では、4月26日に就航した日本エアコミューターの新型機ATR42-600が初めて一般公開されたほか、制服着用写真会、航空教室、飛行機シミュレーター見学などがあり、全国から約2千人が訪れました。



### 声高らかに10回目の合唱祭



第10回霧島市少年少女合唱祭が3月26日、市民会館であり、市少年少女合唱団や国分中学校合唱部、陵南中学校音楽部が参加しました。童謡やディズニー映画の歌などを披露し、最後は出演者全員で霧島市歌などを合同で合唱。日ごろの練習で磨いたハーモニーに、会場からは拍手が起こりました。

映画の歌などを披露し、最後は出演者全員で霧島市歌などを合同で合唱。日ごろの練習で磨いたハーモニーに、会場からは拍手が起こりました。

### 元日本代表のサッカー教室

元女子サッカー日本代表の川上直子さん(39)によるミズノサッカー教室が3月20日、国分運動公園であり、市内の幼稚園から小学5年以下の男女約70人が参加しました。ドリブル指導の後、川上さんを交えて学年対抗の試合があり、子どもたちは懸命にボールを追いかけゴールを狙っていました。



### 龍馬ゆかりの道をたどって

坂本龍馬が新婚旅行で訪れた霧島路を歩く第21回龍馬ハネムーンウォークin霧島が3月18、19日に市内各地であり、2日間で3,720人が参加しました。

コースは霧島温泉(10km)、犬飼・中津川(23.5km)、花はきりしま菜の花(11km)、隼人・天降川(16.8km)の4コース。各コースでは地域住民が手料理やお茶を

振る舞ったり、小学生が踊りを披露したりするおもてなしがあり、参加者は気に入った自然を背景に写真を撮るなど楽しんでいました。

小林市から初参加の宮路貴寿さん(28)、友美さん(28)夫婦は「菜の花がとてもきれいでした。いい新婚記念になりました」とほほ笑みました。

### 溝辺町有川と空港間が直結



約3kmの所要時間が約7分短縮。空港へのアクセス向上で、産業・観光の振興が期待されます。道路は平成15年から14年、総事業費約66億円をかけ3月に完成しました。

県が整備を進めてきた県道伊集院蒲生溝辺線の有川工区開通式が3月21日に行われ、関係者ら約100人が参加しました。溝辺町有川から同町麓までの約3kmの所要時間が約7分短縮。空港へのアクセス向上で、産業・観光の振興が期待されます。道路は平成15年から14年、総事業費約66億円をかけ3月に完成しました。

### 天降川に「しらさぎ橋」開通

市が天降川下流域に建設していた「しらさぎ橋」の開通式が3月25日に行われ、関係者や地域住民ら約500人が完成を祝いました。橋は国分福島と隼人町住吉を結び、延長277m、総幅員16m。周辺道路の渋滞緩和とまちのさらなる一体化を図るため、平成22年から7年、総事業費約31億円をかけ3月に完成しました。



対戦相手は 秋田県「大仙市」と山梨県「甲斐市」

13万人市民全員が主役

# チャレンジデー

2017

5月31日(水)開催

午前0時～午後9時

Let's try 15min

今年も負けられない、目指せ3連勝

■チャレンジデー 2017 対戦相手情報

	霧島市	VS	大仙市 (秋田県)	VS	甲斐市 (山梨県)
総人口	126,541人		83,998人		75,236人
面積	603.18km <sup>2</sup>		866.77km <sup>2</sup>		71.95km <sup>2</sup>
前回参加率	90.1%		55.7%		87.9%
参加回数	4回目(2勝1敗)		5回目(1勝2敗)		8回目(4勝2敗)

■報告(事前申請)方法

下記の5種類の方法で事前申請できます。  
(当日の報告が不要になります)

- 電話→☎(64)0710
- ファクス→FAX(46)0566
- 電子メール→sports-bunka@city-kirishima.jp
- スマートフォン→右記の2次元バーコード
- ホームページ→市のホームページチャレンジデー報告フォーム

※当日は回線が込み合ったり、報告を忘れてしまったりする場合がありますため、なるべく事前申請をお願いします。

※事前申請をした人で、当日の参加人数などに変更があった場合は、当日午後9時30分までにご連絡ください。

●参加資格=市民以外に、通勤・通学で当日市内にいる人も参加可能。



■市内の体育施設を無料開放

チャレンジデー当日は市内の体育施設が無料開放されます。ただし、照明料などが発生する場合がありますので、詳しくは各体育施設まで問い合わせください。

- 利用時間=午前8時30分～午後10時

■城山公園で「健康体操」に参加しよう

- 日時=5月31日(水)午前9時～10時
- 参加料=無料
- 問=城山公園管理事務所 ☎(46)1561

問・報=スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710、FAX(46)0566、各地区教育振興課

15分以上継続して体を動かした市民の参加率を、自治体間で競う「チャレンジデー」が今年もやってきます。

昨年は皆さんの協力のおかげで、霧島市は参加率90%を達成し、一昨年に続き2勝目を挙げることができました。

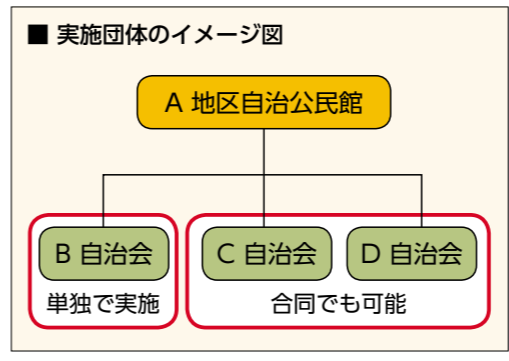
今年の相手は、秋田県大仙市と山梨県甲斐市。霧島市では初の三つどもえの戦いになり

ます。

チャレンジデーの目的は、健康づくりへの関心を高め、体を動かす機会を増やすこと。そのため散歩やストレッチなどの軽い運動、ごみ拾い、掃除なども参加と認められます。運動不足の解消はもちろん、グループで行うと互いの交流を増やす効果も期待できます。ぜひ地域や団体・グループなどで誘い合わせて参加し、

市民全員で3連勝を目指しましょう。

※チャレンジデーとは  
毎年5月の最終水曜日(今年は5月31日)に運動やスポーツなどを行った住民の「参加率」を自治体同士で競う大会。カナダが発祥で、日本では平成5年に笹川スポーツ財団が普及活動を開始しました。



●対象II地区自治公民館、自治会

※これまでの健康生きがいづくり推進モデル事業は、地区自治公民館単位での実施でした。今後は、より身近な「自治会」単位でも実施でき、複数の自治会などでの合同実施も可能になります。

●補助対象となる活動II高齢者を含む集いの場(いきいきサロン活動)や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(ほかの補助金を受けている活動は除く)

●活動方法

いずれかを選択できます。

- 自主運営型II地区自治公民館長や自治会長、地域の世話係的な人材が中心となり企画・運営を行う。
- ※活動計画書の作成だけを身近な介護事業所など(ライフサポートワーカー)に依頼することもできます。
- 委託型II自主運営型の取り組みが困難な場合、企画・運営を身近な介護事業所

●補助金

- 金額II実施団体の規模、実施内容により1団体当たり2万2千円～10万円
- 対象経費II活動に関する費用のうち、講師などの報酬費、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
- ※健康生きがいづくり推進モデル事業終了後3年間の「地域健康生きがいづくり事業」実施を希望する地区自治公民館も、この事業の一環として実施可能です。

◎問II長寿・障害福祉課 ☎(64)0704



「健康生きがいづくり」に「介護予防」を加えて  
地域のひろば推進事業が始まります

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。

人生は曇りときどき晴れがちようどいい



斎藤茂太 著

いい人生の作り方や、人間関係における程よい距離の見付け方、感情の上手な整理整頓、後半生の楽しみ方を教えます。

子どもの防犯マニュアル



舟生岳夫 著

子どもの安全・安心のために親ができること、知っておくべきことを分かりやすく解説します。

赤ちゃんと暮らす



本多さおり 著

妊娠から息子が1歳を迎えるまでの育児と暮らし、収納や空間づくり、モノ選びなど、実体験をベースに紹介します。

はるかぜさんぽ



えがしらみちこ 作

女の子が春のお散歩で出会ったのは、サクラ、しゃぼん玉、タンポポの綿毛。季節感たっぷりの絵本です。

# 図書館へ行こう



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

## 霧島市立図書館のホームページが3月1日からリニューアルしました

ホームページに「利用者ページ」ができました。新しく次のサービスを利用できます。

- 「今度読みたい本」が登録できます。
- 「読書ヒストリー（読書履歴）」の管理ができます。（設定後からの履歴になります）
- 著者名や分類、ジャンルなど案内が欲しいキーワードの「新着資料案内」（新刊図書）をメールでお知らせします。
- 新刊やお勧めの本などの予約ができます。中学生以上の方が利用できます。初めての人は登録が必要ですので、本人確認ができるもの（免許証、生徒手帳など）をお持ちになりカウンターまでお越しください。（利用者ページは国分・単人図書館のみ利用できます）

☎=国分図書館 ☎(64) 0918

## 泣きたいときに読みたくなる本



学校司書補 田中唯さん (隼人町神宮)

妹たちによく読んであげた思い出の一冊です。嵐の夜、もぐり込んだ小屋の中で出会ったヤギとオオカミ。暗闇の中、分かるのはお互いの声だけ。話していくうちに、やがて不思議な友情が芽生え、物語が進んでいきます。ドキドキと涙が止まらない「あらしのよるに」シリーズの最初のお話です。



あらしのよるに 作者：木村裕一

## 霧島市立図書館に おいでください。

霧島市7か所の図書館(室)で本が借りられます。

- 国分図書館 ☎(64)0918
- 隼人図書館 ☎(43)7574
- 溝辺図書館 ☎(58)3191
- 横川図書館 ☎(72)1596
- 牧園図書館 ☎(78)3349
- 霧島図書館 ☎(57)0316
- 福山図書館 ☎(56)2026



## 郷土史への扉

今年是国内最後の内戦「西南の役」が終結し、「西郷隆盛」が没して一四〇年の節目の年です。

前回は西郷南洲翁の日当山での逸話を紹介しました。今回は国分、牧園に残る逸話を紹介します。

### 国分川内「西郷どんの力石」

西郷どんが国分地方に狩りに来たときの宿は、大抵は川内の町田次郎兵衛宅でした。次郎兵衛は「清涼寺の住職」で、身の丈は六尺二寸（一八八センチ）もある巨漢。西郷どんの狩りの案内人でもあり、話し相手でもありました。西郷どんが来ると、近くの青年が大勢集まってきて、狩りの話をしたり鹿



西郷どんの力石(国分川内)



西郷どんの貫(牧園町踊)の外観。大地の亀裂が河床にも残っている(白い部分)



西郷どんの貫の内部

児島の話を聞いたりしました。中でも力自慢の青年は相撲を取ったり、石を持ち上げてみたり、力比べをよくしたといひます。

西郷どんは若者たちと一緒に遊んで遊びました。そのとき力比べをした石が、今も町田さん宅の庭先に残っています。重さは約二〇貫目（約七五キロ）で、縦横三〇センチの丸い石です。

### 牧園踊「貫」

天降川の中流域の真米には、大きく

蛇行する河川を横切るように洞窟があり、その中を川が流れています。これは恐らく、火山噴火や地震によって大地に亀裂ができ、その亀裂に河川の水が入り、長い年月をかけて洞窟が広がってできたものと考えられます。地元ではこれを「貫」と呼んでいます。この洞窟の壁面には人為的な石鑿の痕跡が残され、出口（下流側）付近には岩石を彫って作った水路があります。

これは、この地域が火山活動によってできた「岩石（火砕流堆積物）」でできており、軟らかくて加工し（彫り）やすい特性をうまく用いたものです。地域の古老の話によると、この洞窟を用水路にして水田を作ろうと提案したのは西郷どんだった、といわれています。提案した時期ははっきり分かりませんが、恐らく薩摩藩内の農業を見回す郡方をしていた頃か、晩年霧島で

過ぎ狩りの途中に真米に立寄ったときではないかと思われまふ。当時の薩摩藩では火山灰土（シラス台地）による水田不足や財政難が悩みでした。水田開発が緊急な政策の一つで、当地のような山間部であっても新田開発の動きがありました。西郷どんが郡方として農民の実情をよく知っていたことから、このような提案があったものと思われまふ。

(文責 鈴)

※1 記録がなく所在不明。  
※2 約三万年前に起きた始良カルデラの噴火によって堆積した火山灰が、熱と重さによって溶結凝灰岩となったもの。

# 西郷隆盛と霧島 その⑤

霧島に残る西郷逸話(国分・牧園)

## 西南の役140年記念事業

市内に残る古戦場跡や西郷隆盛との関わりについて、5回連続で講演します。

### ■第1回 西郷隆盛と郷中教育

- 日時=5月25日(木)午後1時30分から
- 場所=隼人塚史跡館研修室
- 講師=社会教育課職員
- 定員=45人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加料=300円
- 申込期限=5月19日(金)

☎・☎=社会教育課 ☎(64)0708

連続講演会



なぜか元気になる

思い出の味



イチゴジャムサンドケーキ



■イチゴジャム  
 〈材料〉(160g瓶5個分)  
 イチゴ…1kg、砂糖…300g、レモン…1/2個

〈作り方〉  
 ①イチゴはヘタを取り、洗って水気を切る。鍋に入れ、軽くつぶして弱火にかける。  
 ②沸騰したら砂糖とレモン汁を加え、弱火で煮込む。  
 ③アクを取りながら、時々かき混ぜ、2時間煮る。  
 ④熱いうちに煮沸消毒した瓶に詰め、しっかりとふたを閉め、あら熱を取って冷凍庫で保存する。

■ケーキ  
 〈材料〉  
 イチゴジャム…80g、イチゴ…10個、市販のホイップクリーム…1パック、市販のスポンジ…18cm(6号)、アラザン…適量

〈作り方〉  
 ①イチゴはヘタを取り、3個をスライス、残りを半分に切っておく。  
 ②下のスポンジ上面にジャムを塗り、スライスしたイチゴを敷く。  
 ③上のスポンジ下面に生クリームを塗り、下のスポンジに載せる。  
 ④スポンジの側面、上面にクリームを塗り、イチゴ、お好みでアラザンを盛り付ける。

思い出挟んだ素朴なケーキ

溝辺町竹子



内山茂伸さん(62)  
 妻・恵子さん(63)

【再】 辺町竹子にあるビニールハウスでイチゴを作るのは農家の内山茂伸さん(62)、恵子さん(63)夫婦。ハウスの中では、赤い宝石のような『さがほのか』が一面に実を付けています。夫婦で20代のころからブドウやナシを作っていました。茂伸さんが37歳のとき、まだ栽培農家が少なかったイチゴへと転作します。6年かかって安定した品質と収穫を実現。それでも毎日午前中に収穫、午後からは選別、パック詰めといった出荷作業を深夜まで続け、翌朝5時には国分の青果市場へ出掛ける生活を続けました。「3人の子どものため、二人

で必死に働いたね」と当時を懐かしみます。子どもたちも成長し、時間に余裕ができてから作り始めたのが、出荷できないイチゴで作ったジャム。新鮮なイチゴを2時間煮込むと、甘酸っぱい香りが部屋を包みます。そのイチゴジャムは、3人の孫の大好物。初孫が2歳のときから毎年誕生日に、ジャムをスポンジに挟んだケーキを作り、3世代で祝いました。表面のクリームを覆うほど飾られたイチゴに、二人の喜びが表れています。17歳になった初孫が「じいちゃんたちのイチゴが一番」と自慢する姿に、「イチゴの甘酸っぱい味は、孫たちの

成長が何より楽しみだった当時の気持ちを思い出させてくれます」と目尻を下げます。手作りジャムがサンドされた素朴なケーキ。イチゴと孫たちへの愛情がたっぷり詰まっています。

**ON AIR**

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18日(木)午後3時30分~、5月19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りもんそお]



夢に向かって走る、跳ぶ、投げる

ジュニアオリンピックカップ鹿児島県選抜選手  
 国体強化候補選手

高い跳躍からシュートを打つ中村さん



隼人中学校3年 ハンドボール部  
 中村 日南さん(14)  
 ポジションは試合をつくるセンター。憧れは歴代最多得点の記録保持者で元ソニーの田中美音子(みねこ)選手。



と競技の魅力を語ります。自分を「負けず嫌い」と言い切る中村さん。勝ちたいあまり、自分が不調だった試合でチームメイトや審判に当たり、自己嫌悪になったことがあります。「心も実力も未熟な自分に腹が立ちました。敵は『弱い自分』。そんな私を支えてくれるチームメイトは大切な存在」と思うように。それ以来「中心選手として一皮むけた」と監督も目を細めます。

3月には4年連続5回目の全国大会に出場し、ベスト16に入った隼人中学校ハンドボール部。それでも中村さんは「単純なミスが多かった」と、練習の間もシュート練習を続けます。生徒会副会長も務め、選挙演説で「右を向いてください」と生徒を向かせ、「私には人を動かす力がある」と笑いを誘ったユーモアを持つ一面も。「夢は日本代表で活躍し、オリンピック出場」と満面の笑顔を見せました。

**YELL**  
 エール

母・知子さん(44)

娘はとにかくハンドボールが好き。家ではいつも動画を見てシュートフォームの研究をしています。明るく何にでも挑戦する姿は、私の誇り。自分の努力を信じて、国体を目指して頑張ってください。

このコーナーでは、各分野で活躍する子どもたちを紹介します。夢に向かって頑張る子どもたちを、ぜひ応援してください。

※国分に工場がある「ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(株)ハンドボール部」。愛称「BLUE SAKUYA(ブルーサクヤ)」

## 北

に霧島連山を望む、標高約3000mにある冷涼な国分川原地区。約6分の茶畑で、霧島茶の有機栽培をしているのは、霧島製茶(株)の5代目・林修太郎さん(33)です。同社は現地で100年以上お茶の生産を続ける老舗です。

有機栽培とは、化学肥料や化学農薬を一切使わない自然由来の栽培方法。より安全なお茶を消費者に届けたい一心で平成5年から取り組み、平成13年には県内に先がけて有機JAS認証を取得しました。林さんは有機茶の魅力を広めるため、4年前から海外販路の開拓を進めてきました。

海外に目を向けたきっかけは、お茶の市場価格低迷が続く、市場価格に左右されない販売経路を見つめる必要があると思ったから。インターネットで、健康志向が強い海外では有機茶の人気の高いことや、事業者の海外進出を支援するジェトロ(日本貿易振興機構)の存在を知り、海外に活路を求めました。

語学が苦手という林さんは、鹿児島市で開催された貿易セミナーや商談会に何度も通い、独学で海外のビジネスモデルを学びます。そんな中、ホームページを見て興味を持ったドイツのお茶問屋から声が掛かりました。海外事業は問屋の良し悪しが命綱と学んでいた林さん。問屋の代表者へ会いにドイツを訪れると、「良いお茶を世界に広めたい」という思いが一致。霧島の茶畑にも招くなど交流を重ね、代理店契約を決定します。その判断が功を奏し、着実に取引先を増やしていききました。平成26年にはドイツのフランクフルトに自社の販売店「Kirishima Europa UG」も設立します。ドローンで撮った産地の映像や100年を超える

# “ユウキ”は商機 霧島茶の魅力の世界へ

## 有機栽培で海外へ販路拡大、 農林水産省のコンクールで全国表彰



林さんの畑を視察する海外の問屋



パソコンで霧島茶をPRする林さん

自社の歴史などをスライドにまとめ、毎年4回ほど欧米を回り販路拡大に挑んだ林さん。海外における霧島茶の評価の高さを肌で感じました。

「海外の取引先の多くが、天孫降臨神話がある霧島山麓のお茶を『神が宿る神秘的なお茶だ』と絶賛します。ワインという『ポルドー』のように、外国人は歴史や土地と商品の結び付きに大きな魅力を感じる。そこに新たな商機がある」

これらの成果が認められ、霧島製茶(株)は農林水産省主催の平成28年度環境保全型農業推進コンクールで、大賞に次ぐ生産局長賞を受賞。一法人での受賞は県内初の快挙でした。

海外からの受注は、昨年の3千キロから今年5千キロに増える見込み。新たな投資を伴う事業拡大が今後の課題で、「海外に挑戦したときより重圧を感じています」と苦笑いします。

それでも「海外輸出は有機だからこそ生まれた活路。『有機』を武器に、霧島茶の可能性を追い求めていきたいですね」と力を込める林さん。未知の市場に挑戦する『勇気』も胸に、霧島茶の新たな商機に挑みます。

人の風景  
THE SCENE Vol.122  
霧島に生きる

林 修太郎さん(33) 国分在住

国分出身。鹿児島県立農業大学校卒業。平成21年、霧島製茶(株)に就農。平成28年、5代目代表取締役。おいしい有機茶を追求する市内の若者グループ「Oty鹿島クラブ」役員。国分・隼人・霧島・福山の農業青年グループ「飛翔クラブ」前会長。趣味は「先を読む力を鍛えられる」と話すマージャン。

お知らせ

市議会を  
傍聴しませんか

市議会は一様に公開され、どなたでも傍聴することが出来ます。

- 6月2日(金) / 本会議初日 (開会、議案上程、提案説明)
- 6月13日(火) / 本会議(質疑、議案処理、一般質問)
- 6月14日(水) / 16日(金) / 本会議(一般質問)
- 6月29日(木) / 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Ⅱ議会事務局 ☎(64)0922

健康マイレージ事業が  
始まりました

市内で行われる健康生きがいづくりに関する講座などに参加してポイントを獲得し、6ポイント貯めて応募すると、抽選で健康グッズなどが当たります。

ります。健康について考え、ポイントを貯めて健康づくり

に役立てましょう。

●対象期間Ⅱ5月1日(月)～平成30年3月18日(日)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※広報誌で紹介する対象事業には♡を付けています。

◎問Ⅱ健康増進課 ☎(64)0905

粉ミルク支給事業

子育て支援の一環として、粉ミルク券を支給します。

●対象Ⅱ市内に住所があり、次のいずれかに該当する乳児がいる保護者

- ①母親がヒトT細胞白血病ウイルスⅠ型陽性(HTLVⅠキャリア)やほかの病気になることにより母乳を与えることができない乳児
- ②多胎児のうち、第1子を除いた乳児
- ③出生体重が2000g以下の乳児(市民税非課税世帯に限る)

●支給額Ⅱ対象乳児1人につき

●対象Ⅱ市内に住所があり、次のいずれかに該当する乳児がいる保護者

き1か月当たり3千円分の支給期間Ⅱ出生の翌月以降

の申請月～1歳の誕生日

●申請時に必要なものⅡ①母子健康手帳、②印鑑、③検査結果の写し、④診断書

(③、④は必要な人のみ)

●申請場所Ⅱ健康増進課、すこやか保健センター、隼人市民福祉課、各総合支所市民福祉課

◎問Ⅱ健康増進課 ☎(64)0905

空き地の除草は  
持ち主の責任です

空き地の雑草を放置していると、蚊やムカデ、ヘビなどの生息場所となる恐れや、火災につながる危険があります。

良好な生活環境を守るため、自分の土地の定期的な除草を行いましょう。

◎問Ⅱ環境衛生課 ☎(64)0950、隼人市民福祉課、各総合支所市民福祉課

児童手当現況届は  
6月中旬に提出を

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。

●受付期間Ⅱ6月1日(木)～30日(金) ※土日は除く。

●必要なものⅡ現況届、印鑑(朱肉を必要とするもの)、受給者の健康保険証(受給者が社会保険に加入の場合)、保護者(受給者と配偶者)の所得証明書(平成29年1月1日現在で本市に住所がない人)など

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

農作業機械の取り扱い  
うっかりが命取り

毎年農作業の繁忙期は農作業事故が多発しています。

事故防止のため、特に次の点に注意して作業しましょう。

- 出掛けるときは、家族などに一声掛け、携帯電話がある人は持つて出る。
- 作業に合った服装や防護服

※問=問い合わせ先 申=申し込み先 提=提出先

※♡=「健康マイレージ」対象の事業(20歳以上が対象)

健康マイレージについての問い合わせは、健康増進課健康づくり推進室 ☎(64)0905

き1か月当たり3千円分の支給期間Ⅱ出生の翌月以降

の申請月～1歳の誕生日

●申請時に必要なものⅡ①母子健康手帳、②印鑑、③検査結果の写し、④診断書

(③、④は必要な人のみ)

●申請場所Ⅱ健康増進課、すこやか保健センター、隼人市民福祉課、各総合支所市民福祉課

◎問Ⅱ健康増進課 ☎(64)0905

空き地の除草は  
持ち主の責任です

空き地の雑草を放置していると、蚊やムカデ、ヘビなどの生息場所となる恐れや、火災につながる危険があります。

良好な生活環境を守るため、自分の土地の定期的な除草を行いましょう。

◎問Ⅱ環境衛生課 ☎(64)0950、隼人市民福祉課、各総合支所市民福祉課

児童手当現況届は  
6月中旬に提出を

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

を着用する。

●機械の清掃や整備点検のときは必ずエンジンを止める。

●転落・転倒を防ぐため、機械の積み下ろしや、ほ場出入り口などの段差や路肩に注意する。

◎問Ⅱ農政畜産課 ☎(64)0882

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Ⅱ5月16日(火)～26日(金)

●場所Ⅱ国分シビックセンター市民ギャラリー

◎問Ⅱ消費者ホットライン ☎188、市消費生活センター ☎(64)0964

国分キャンプ海水浴場  
バンガロー・貸しレント  
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。利用には予約が必要。

●受付期間Ⅱ6月1日(木)～8月31日(木)

●受付時間Ⅱ午前9時～午後5時

※6月は毎週月曜が休園日、7～8月は無休。

※6月1日は現地でのみ受け付けます。7月27日～30日、8月11日～13日は都合により予約ができません。

◎問・申Ⅱ国分キャンプ海水浴場管理事務所 ☎(45)1550

5月中旬から工業統計  
調査員が訪問します

工業統計調査は工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づいた調査です。

調査結果は、中小企業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は、ほかの目的に使用することはありません。調査へのご協力をお願いします。

◎問Ⅱ情報政策課 ☎(64)0933

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。

◎問Ⅱ情報政策課 ☎(64)0933

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。

◎問Ⅱ情報政策課 ☎(64)0933

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。

◎問Ⅱ情報政策課 ☎(64)0933

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。

◎問Ⅱ情報政策課 ☎(64)0933

日から60日以内)

※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。

※納付済の期は減免対象となりません(災害減免は除く)。詳細は問い合わせください。

◎問・提Ⅱ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、隼人市民・福山市民サービスセンターは除く)

障がい者支援の対象が  
4月から広がりました

「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」では、疾病名により障害福祉サービスなどの対象範囲を定めています。

4月から治療方法が確立していない疾病や特殊な疾病を追加し、対象となる疾病の範囲が332から358に拡大しました。

詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

◎問Ⅱ長寿・障害福祉課 ☎(64)0855

新国際  
交流員紹介

国際交流員(CIR)は、外国から訪問団が来られた際の通訳や公用文の翻訳をします。さまざまなイベントや会合にも出席し、外国文化の紹介や異文化交流の橋渡し役を担っています。

◎問・申=市民活動推進課 ☎(64)0924

韓国国際交流員 ジョ ヒウン 趙 熙恩さん  
【韓国釜山広域市出身】



アンニョンハセヨ(こんにちは)。自然豊かで由緒ある霧島の皆さんにお会いでき、とてもうれしいです。大学で哲学と歴史を学び、徳島県の大学で1年間留学した経験があります。モットーは「自分が学んだことを、みんなと分かち合える人になる」こと。皆さんに韓国の魅力を紹介しながら、霧島と日本の良さも学びたいです。



中国国際交流員 リ ディ 李 迪さん  
【中国陝西省西安市出身】

大家好(こんにちは)。私の出身地・西安は昔の長安であり、古くから日本と友好交流を続けてきました。大学で日本語を専攻し、日本のホテルに勤務したこともあります。日本のことを知れば知るほど好きになりました。交流を通して、ありのままの中国を紹介し、霧島市の魅力を中国の人たちに伝えていきたいです。

■韓国語教室 健マ  
趣さんと楽しく韓国語を学んで交流しませんか。  
●日時=6月8日(木)午後6時30分～7時30分  
●場所=国分公民館中研修室  
●定員/参加費=先着15人/無料  
●申込期限=6月7日(水)

■中国語教室 健マ  
李さんと楽しく中国語を学んで交流しませんか。  
●日時=6月8日(木)午後2時～3時  
●場所=国分公民館小研修室  
●定員/参加費=先着15人/無料  
●申込期限=6月7日(水)

(共通) ※申し込みは電話か市ホームページから。キャンセルの場合は、前日までにご連絡ください。

※現在、国際交流員はアメリカ出身のジョセフ・ルンタオさんも含めて3人。それぞれ交流活動に取り組んでいます。

## 国分女声合唱団 第9回定期演奏会

「365日の紙飛行機」や合唱曲「かごしま」、フォークレミサ曲を合唱します。  
 ●日時 5月21日(日)午後2時から(開場 午後1時30分)  
 ●場所 市民会館  
 ●入場料 一般500円、高校生以下無料  
 ◎問 事務局「村山」☎(46)0469

## 地元の食・芸能を体験

霧島市、始良市、湧水町の飲食店が出演し、和太鼓やおこし体験、クモ合戦などがあります。  
 ●日時 5月27日(土)午前10時～午後3時(雨天実施)  
 ●場所 上床公園みそめ館  
 ◎問 霧島青年会議所事務局 ☎(47)3773

## 募集

### 郷土館めぐり 「石碑に刻まれた歴史」

先人たちが、さまざまな思

いで残してきた石碑や記念碑について、現地解説や講義などを行います。  
 ●日時 6月10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 藤浪三千尋さん(南九州石塔研究会会長)  
 ●定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)  
 ●参加料 300円(別途書籍代500円)。「石碑に刻まれた隼人町の歴史」持参者は不要  
 ●申込期限 5月26日(金)0708

## 国分総合プール情報

●第11回わくわく水泳(水なれ教室)  
 ●日時 6月18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 国分総合プールに設置してある専用申込書

## 森林セラピーガイドと自然散策



### ガイドクラブ 定期イベント

霧島市は森林セラピー基地に認定されて、今年で10周年を迎えます。森林セラピーガイドと一緒に霧島の自然で癒されませんか。  
 ※森林セラピー基地…高いリラックス効果を持つ森林と良質な関連施設があると認められた地域。霧島市は平成19年、鹿児島県で唯一森林セラピー基地に認定されている。

日時	散策場所	集合場所
5/27(土)	高千穂河原とミヤマキリシマ	高千穂河原駐車場
6/24(土)	柳ヶ平散策路※	柳ヶ平駐車場
8/26(土)	台明寺溪谷公園	台明寺溪谷公園駐車場
9/30(土)	大浪池古道散策	大浪池駐車場
10/28(土)	高千穂河原から矢岳麓散策	高千穂河原駐車場
12/9(土)	霧島神水峡※	霧島市観光案内所駐車場

- 時間=午前9時30分～午後2時
  - 参加料=1人500円
  - 定員=各先着30人
  - 準備=弁当、飲み物、動きやすい服装
  - 申込方法=事務局に開催日の3日前までに電話
- 問・申=事務局(市観光案内所) ☎(57)1588

●受付 5月11日(木)から  
 ◎問 申 溝边上床運動公園 ☎(58)2451

## 水道メーター検針員

●募集人員 1人  
 ●契約期間 8月から8か月間(契約更新あり)。ただし6月、7月の月初めに、それぞれ1週間ずつ検針に同行できる人  
 ●提出書類 履歴書  
 ●申込方法 直接か郵送  
 ●申込期限 5月22日(月)必着

## 城山公園情報

●男性郷土料理教室  
 鹿児島市の郷土料理に挑戦してみませんか。  
 ●日時 6月11日(日)午前9時30分～正午  
 ●対象 男性の市民  
 ●定員 先着20人  
 ●参加料 300円  
 ◎問 申 城山公園管理事務

所 ☎(46)1561

## 国際交流員と交流しよう

コース名	内容	日時	場所	対象定員	申込期限
英語でティータイム	英語で話をしながら、ティータイムを過ごしませんか。 ※参加は英語初級レベル以上のの人に限りです。	6/7(水) 14:00～15:00	国分公民館 調理講義室	市民 先着15人	6/6(火)
English Hour	自分に合ったレベルで、楽しく英語で話しましょう。 ※参加は1人1つのレベルに限りです。	初級:6/12(月) 18:00～19:00 中級:6/12(月) 19:10～20:10 上級:6/26(月) 18:30～19:30	国分公民館 中研修室	市民 先着15人	初級:6/9(金) 中級:6/9(金) 上級:6/23(金)

●参加料=無料 ※申し込み少数の場合は中止する場合があります。※電話か市ホームページから申し込みください。

## サン・あもり自主講座

■お母さんのための心通わすコミュニケーション講座

家族・親子で心を通わし、互いの気持ちを大切にするコミュニケーションを学びます。  
 ●日時 6月9日(金)午前10時～正午  
 ●講師 野妻裕美さん(心理療法カウンセラー)  
 ●定員 先着15人(未就園児同伴可)  
 ●受付 5月15日(月)から

●受講料 2千円

■いきいき脳若トレーニング  
 10年後の自分のために、iPadを使って、楽しく脳を若くするトレーニングをしましょう。iPadは用意します。  
 ●日時 6月13日～7月25日(全て火曜、全4回)午後1時～2時30分  
 ●対象 成人男女  
 ●定員 先着20人(10人以上で開催)  
 ●受付 5月15日(月)から

●受講料 3千円

◎問 申 サンあもり ☎(43)3373

## 目指せ100キログラム ビッグパンブキン 重量コンテスト

栽培を通して「作る楽しさ」「育つ喜び」を広め、世代を超えて交流しましょう。  
 期間中に購入した苗を育て、コンテスト当日に最も大きなカボチャを出品した人が優勝です。個人・団体での参加を募集します。  
 大会当日は軽食の販売やゲームも行います。  
 ●日時 8月27日(日)午前9時～午後1時(予定)  
 ●開催場所 大隅横川駅  
 ●申込場所 JAあいら横川 統括支店(横川町中ノ277)

●申込期限(苗の販売) 5月26日(金)

●参加料(苗代) 2千円

◎問 横川総合支所地域振興課 ☎(72)0582



## 緩和ケアフォーラム

年間150人以上の患者を看取るホスピス緩和ケア医の山岡憲夫さんが「かけがえない今を生きる」幸せな最期とは」と題し講演します。  
 ●日時 6月3日(土)午後1時30分～4時30分(開場 午後1時)  
 ●場所 加音ホール(加治木町木田5348-185)  
 ●参加料 無料  
 ※事前に申し込みが必要です。  
 ◎問 申 南九州病院がん相談支援センター ☎(62)3677

## ホストファミリー

香港、マカオ、台湾の大学で日本語、日本文化を勉強している大学生を、ホストファミリーとして受け入れる「かみも交流・夏」の募集を始めます。  
 ●受入期間 7月9日(日)～23日(日)  
 ●申込期限 5月25日(木)

◎問 申 からいも交流霧島ブロック担当「音藤」 ☎(90)1922(6)8380

## 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。

■市の人権擁護委員(敬称略)

- ・国分 石塚義人・漆木ミエ
- ・山下佐和子・柳田秀徳・岩崎明・池田裕子
- ・溝辺 長谷川喜一
- ・横川 立山謙一
- ・牧園 古川正利
- ・霧島 中神実
- ・隼人 居細工学・山下辰美
- ・井上嘉知子・福丸育美
- ・福山 永田聖子

■全国一斉特設人権相談

●日時 6月1日(木)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  
 ◎問 鹿兒島地方法務局霧島支局 ☎(45)0064

### き

りしまフォトコンテストの記事が掲載されました。受賞された作品を見て素晴らしいなあと感じました。自然あふれる霧島のいろいろな場所でのカメラを構えている人をよく見掛けます。特に、鹿児島空港周辺は離発着の機体をカメラに収めようと多くの人が来られています。入賞者の中に知り合いがいたので、展示作品を見に行きたいと思います。(Y・M 55歳女性)

フォトコンテストの入賞作品は各地区で展示します。5月31日までは鹿児島空港のギャラリーです。詳しい日程は市ホームページのイベントカレンダーをご覧ください。

### 私

は桜の時期になると、毎年、家族と城山公園の観覧車に乗っています。きれいな桜を観覧車から見下ろす眺めは最高です。車で城山公園に向かう桜道も気分がすがすがしくなり、こちらも最高です。城山公園で毎年春を迎えられることが幸せです。(ワズマン37歳男性)

帰ってきてください。

### 毎

日自転車通勤をしています。その日いろいろな事があり、かなり厳しい顔をしていたと思います。そんなとき、前方から自転車に乗った中学生ぐらいの女の子がすれ違いざまに「こんにちは」とあいさつをしてくれました。一瞬にしていららも消え、すがすがしい気持ちになりました。あの時の女の子にあいさつの大切さをあらためて教わった気がします。本当にありがとうございます。(そら40歳女性)

あいさつは全ての基本ですね。家庭でも職場でも、そして街なかでも、気持ちの良いあいさつを心掛けたいものですね。

### わ

が家の近くは新築ラッシュ。朝から夕方まで大工さんの作業している音が響いています。先日、近所の若いお母さんに会い、「せっかくの育児休暇中なのに毎日うるさいわね」と話し掛けると、彼



読者の皆さんからの声を伝えるコーナーです。本誌への感想、霧島市への思いなど、たくさんのお寄せください。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右の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。



桜が咲くと心が和みます。城山公園も大勢の人出でした。開花が遅かった桜、一気に咲いてあっという間に散ってしまいましたね。来年の春を楽しみに待ちましよう。

### 国

道10号を都城方面に進み、急な上り坂で有名

女は「私には仕事を頑張っている人の音に聞こえて、自分の励みになり、私も頑張ろうという気持ちになります」と返ってきました。物事の捉え方、受け止め方の大らかさに驚きました。私の子どもと同世代の若いお母さんに勉強させていただきました。ありがとうございます。(つくしんぼ59歳女性)

うるさいと思った音も、気持ちの持ち方でずいぶん変わりますね。物事を違う角度から見る事ができるようになりたいですね。

### パ

ークゴルフの発祥は北海道だそうです。北海道は冬は雪でプレーができないため、昨年に引き続き今年も31人が福山パークゴルフ場にいられた。霧島市のパークゴルフ協会と一緒でプレーをして親睦を深めました。パークゴルフは誰でもできる楽しい生涯スポーツです。健康づくりや仲間づくり、そして健康寿命を伸ばすため、皆さんも一緒にプレーしませんか。(福山パークゴルフ協会F73歳男性)

上村由紀子さん(福山)

な亀割バイパスを上り切ると、福山町の牧之原に惣陣ヶ丘(そうじんがおか)があります。桜島をはじめ、天気が良いときは大隅半島もきれいに見え、眺望は最高です。展望台や階段もきれいに整備され、ぜひ出掛けてほしい場所です。(牧場のおばちゃん60歳女性)

パークゴルフはグラウンドゴルフをよりゴルフに近づけた競技です。福山パークゴルフ場ではクラブやボールも貸し出しています。ぜひ体験してください。詳しくは福山パークゴルフ場(☎56-3786)へ問い合わせください。

### 自

宅前の交差点は見通しが悪く、時々事故が発生していました。交差点付近の民家で木製の塀が壊れかけていて、今にも道路に落ちそうになっていました。市役所に相談したところ、「個人の所有なので市役所で撤去することは難しい」とのことでした。でも、数日後にはきれいに撤去され、交差点の見通しも良くなりました。市役所から所有者に連絡してくれたのだと思います。安心して通行できるようになりました。ありがとうございます。(満天60歳男性)

木の枝などが自宅の敷地から道路にはみ出して視界を遮っていませんか。それが原因で交通事故になると賠償責

国道10号を国分から都城方面に向かい、牧之原交差点の50m手前を左折して100m進むと駐車場があります。駐車場からは遊歩道をゆっくり歩いて15分ほどで展望台です。桜島、霧島山、志布志湾などを望む大自然のパノラマをぜひご覧ください。

### 両

親は牧園と横川出身で、私も2歳まで牧園で暮らしました。毎年お墓参りに両親を連れて帰りますが、80歳を過ぎて長旅もだんだん大変になってきました。でも、自分たちが暮らした霧島が本当に大好きで、帰ると懐かしい友達の家を訪ねたりしています。最期はまた霧島に住まわせてあげたいと考えています。自然が多く、人々が温かい生まれ故郷は、私の子どもたちも大好きです。(橋口由美52歳女性)

毎年帰郷されるとのことで、ご両親も喜ばれていることでしょう。霧島には恵まれた自然、温泉、おいしい食、そして厚い人情があります。ぜひ

任を問われることもあります。今一度、ご確認ください。

### 数

年前、霧島市の市歌があることを知りましたが、なかなか聞く機会がありませんでした。昨年、公民館教室の歌の講座に入り、ようやく市歌を覚えることができました。市歌を知らない人はたくさんいると思います。歌詞も曲もすてきです。何か行事があるときに、最後にみんなで歌えたら絆がもっと深まると思います。(ユッキーばあ70歳女性)

市歌は平成20年に誕生しました。歌詞は市ホームページに掲載しており、歌声を聞くこともできます。市民活動推進課(☎64-0924)ではCDの貸し出しも行っていますのでぜひお聞きください。

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、調整させていただくことがありますので、ご了承ください。

\*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 花しょうぶまつり**

- 期間=5月27日(土)~6月11日(日)
- 時間=午前9時~午後5時
- 場所=平川動物公園
- 内容=約80品種、1万5千本の花ショウブが咲き誇る。園芸教室、お茶会など

問=平川動物公園 ☎099(261)2326

**垂水市 第19回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクール**

- 日時=6月3日(土)午前9時から
- 場所=垂水市文化会館(田神2750-1)
- 入場料=小中高生は無料、大人千円
- 内容=世界でも類を見ない「行進曲だけのコンクール」を開催

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18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)

問=始良市加治木地域振興課 ☎(62)2111

**小林市 こぼやしマルシェ**

- 日時=6月11日(日)午前9時~午後1時
- 場所=小林駅前南公園(駅南296)
- 内容=新鮮な旬の野菜や雑貨、小林的食材を使った「こぼやしの朝食」など

問=実行委員会(小林市地方創生課内) ☎0984(23)1148

\*環霧島会議とは、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。錦江湾奥会議とは、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。

# 故郷になっていくまち



霧島ツアー集合場所の鹿児島空港PRブースで

霧島がたくさんの人の故郷になりますよう、これからも応援させていただきます。

その後、会員から「霧島は私の第二の故郷です」という手紙がたくさん届きました。霧島の皆さんと語らい、笑い、飲み、想い出いっぱいこの時を刻むことができました。霧島の皆さんと語り、笑い、飲み、想い出いっぱいこの時を刻むことができました。霧島の皆さんと語り、笑い、飲み、想い出いっぱいこの時を刻むことができました。

「震災で日本中が辛い最中に、霧島に来てとは申し訳なくて言えんよねえ」と、珍しく意気消沈した市長の言葉に「無理せずに、行ける人だけでも4月のツアーは決行しましょう」と私は応えました。

当日約70人が霧島に集合し、観光課の職員がバスガイドを務め、神話の里公園で桜の苗木の植樹をしました。極め付きは市長宅でのガーデンパーティー。地元のご婦人方による地元食材を使った煮しめやガネなどの郷土料理に、会員たちも大感動。霧島の皆さんと語り、笑い、飲み、想い出いっぱいこの時を刻むことができました。

霧島市の前田市長との出会いは衝撃的でした。霧島高校の校歌の打ち合せに伺った平成20年1月。「本日は市長も見えてまして」との校長先生の言葉に顔を上げると、廊下の向こうから4、5人の職員と共に、「やあやあやあ」と、満面の笑みを浮かべた男性がこちらへ向かってこられるではありませんか。すると、「霧島子どもたちのためによか歌を作ってくださいよ、ワッハッハ」と、割と一方的に霧島愛を語られて去っていかれました(笑)。私はちよつと面食らいつつも、「あれ、霧島ってこういうところだったっけ?」と今までのイメージが覆されました。

鹿児島市で育った私にとって、霧島は上品な避暑地。山道をぬけ、素敵な旅館で良質の温泉と食事を頂き、身も心も満たされる、そんな軽井沢のような印象です。ところがおじゃんせ霧島大使になってからは、そこで生活される市民の皆さんとの交流のほうが、胸を占める割合が大きくなりました。

平成23年、新燃岳の噴火による風評被害で観光客が激減した霧島を応援しようと、私のファンクラブ会員と霧島ツアーを企画しました。楽しみにしていた同年3月、東日本大震災が起きました。



## おじゃんせ霧島大使

シンガーソングライター 辛島 美登里さん(55)

鹿児島県出身。シンガー・ソングライター。国立奈良女子大卒業後作曲活動を開始、永井真理子をはじめ、多くの歌手に楽曲を提供。デビュー翌年の90年「サイレント・イヴ」が大ヒット、95年「愛すること」で第37回日本レコード大賞作詞賞を受賞。薩摩大使、南さつま市外交通。2020年かごしま国体イメージソング「ゆめ～KIBAIYANSE～」を手掛ける。

◎「広報きりしま」にお便りをくださった方の中から、Bakery&Café ReeNo(リーノ)より「商品券1,000円」を15の方にプレゼント。応募締め切りは5月22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 ReeNoの商品券(1,000円分)をプレゼント

舞鶴中学校前にあるオレンジ色の屋根が目印のベーカリー&カフェリーノ。焼きたてのパンとひきたての美味しいコーヒーを、木造りのぬくもりのある店内でゆっくりお楽しみください。朝9時までにお買上げいただいた人にはコーヒーを無料でサービス。カフェスペースで焼きたての美味しいパンと一緒に優雅な朝にしませんか。



Bakery & Cafe ReeNo  
霧島市国分中央6丁目21-37 ☎(57)8888 霧島市 リーノ 検索

中綴じのクーポンもご利用ください。

※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。

### 霧島市ホームページ

市ホームページまたは携帯サイトをご覧ください。ご利用の携帯電話や読み取りアプリによって表示される内容が異なります。

### 霧島市公式ツイッター

市の情報をタイムリーにお知らせします。

◎人口 / 126,047人(-383)  
男性 / 60,458人(-223)  
女性 / 65,589人(-160)  
出生 92人 / 死亡 127人  
転入1,099人 / 転出1,431人

◎世帯数 / 59,831世帯(-13)  
(平成29年4月1日現在)

## 「子育てガイドブック2017」を発行



霧島市では、出産や子育てに関係する支援事業、相談窓口、保育園・幼稚園や医療機関などの子育て情報を掲載した「霧島市子育てガイドブック ぐんぐんの木」を発行しました。

- 母子健康手帳の交付時
- 保育園・幼稚園・認定こども園・認可外保育施設を通じて
- 子育て支援センターで
- 子育て支援課または単人市民福祉課、各総合支所市民福祉課、福山市民サービスセンターで

☎=子育て支援課 ☎(64)0991

子育てガイドブックや広報きりしまを無料アプリ「マチイロ」を通じてスマートフォンやタブレットで読むことができます。



新緑と天降川を楽しむ  
(牧園町宿窪田)  
4月15日 午前10時11分

### 今月の表紙

満開の桜も終盤を迎えた土曜の朝、龍馬公園の橋の下で一こま。シャッターチャンスを狙い、川岸でくつろぐカモたちに忍び足で近づく。1羽が川下へ泳ぎ始めると、一斉に移動が始まった。悪いことをしてしまったと思ったが、気持ちよく泳ぐ姿に慌ててレンズを向けた。でも2羽だけは段差の上にたたずみ、泳ぎを見守っているかのよう。新緑と清らかな天降川の流れを楽しむカモの群れに心が和んだ(上小園)

【撮影データ】  
デジタルカメラ レンズ70～200mm  
F2.8 1/320s F4 ISO200

ヨーロッパに販売店を作り、霧島茶を売り込む林さん。異国での人脈の開拓に苦労したそう。役に立ったのが原油高の頃、勤めていた給油所でガソリンの代わりに車検や洗車をセールスした経験。劣勢でも熱意と工夫で光明は差す、世界を相手に堂々と証明してくれた(川床)

「ろ」が難しい?。プロ野球好きなのでロッテの話だと勘違いされました。ソフトバンカー筋なのでロッテの話はしません。主語がないと意味が伝わりませんね。分かりやすい文章を目指して頑張ります(上小園)

しんどい、文章が思い浮かばないと毎回思いますが、いろんな方の話を聞くと勉強になります。今月号の大庭さんと相良先生、嶋田さん夫妻の話を聞き、検査が怖い、恥ずかしいと思わないで自分の体のこと、家族のことを考えてちゃんと女性検診を受けようと思えます(土井)

う〜。仕事終わりの一杯がやけに身に染みる今日この頃。4月の異動で広報誌の編集担当に。先輩方の背中を追いながら取材や編集で慌ただしい毎日。写真の撮り方や文章の書き方など、まだまだ未熟ですが、皆さんが元気になる広報誌を作っていきたいと思えます(森本)

市長コラム 前田終止

観光客を移住者につなげる 霧島市では、まちの魅力をもっと発信するべく、情報を発信するシティープロモーション推進事業に取り組みしており、このたびその戦略プランを策定いたしました。

策定に当たり、市内外の皆さまに行ったアンケート結果によると、霧島市の魅力は「自然豊かな中山間地域」と「ほどよい都会」の市街地のバランスがいいと疲れ切った体と心を癒やす力がある」という意見を多くの方から頂きました。このことは、西郷隆盛や小松帯刀、坂本龍馬と妻お龍が湯治で滞在していたという史実の通りです。

しかし、現在の霧島市の観光客はほとんどが日帰りか一泊です。疲れた体と心を多種多様な温泉で癒やし、豊かな食事を楽しむうちに霧島市のファンになり、連泊リピーター、気が付いたら移住して市民になっていった、そのような人の流れを作っていきたく考えています。

「霧島市は良かよ。遊びにおいで。またおいで。ここに住もうよ。」このような市民の皆さまの一言が人口増につながります。

# 関平鉱泉所 新工場完成

特産品販売所も完全リニューアル。関平鉱泉所は日本で唯一自治体(霧島市)が運営するミネラルウォーター製造工場です。



## 関平鉱泉水

関平鉱泉は、1832年(天保3年)、当時の踊郷三体堂村田方(現牧園町)に住んでいた原田丑太郎という武士が霧島山の南麓の溪谷内に発見しました。以来、絶えることなく湧き続け、名泉でありながら名水として全国にその名が知られるようになりました。昭和51年の販売開始以来40年に渡り、安心安全な鉱泉水をお届けしています。



## 65歳以上の方、お体が不自由な方、霧島市内宅配無料サービス実施中

### 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。

### 宅配無料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、お体が不自由などの理由で自身で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。

関平鉱泉水にはミネラルが豊富に含まれ、日本では珍しい中硬水に分類されます。



栄養成分 (1,000ml中)	
ナトリウム	56.6mg
カリウム	15.8mg
マグネシウム	10.4mg
カルシウム	17.9mg
メタケイ酸	205.2mg

分析者：鹿児島県薬剤師会

### 鉱泉水料金 (消費税込み)

20ℓ	1,000円	2ℓ (6本入)	1,380円
10ℓ	600円	2ℓ (10本入)	2,300円
10ℓ (2箱入)	1,200円	500ml (12本入)	1,320円
2ℓ (4本入)	920円	500ml (24本入)	2,640円

### 宅配料金 (消費税込み/上のどれでも同じ料金です)

鹿児島県内	360円	関西	720円
鹿児島県内(離島)	521円	関東・北陸・中部・信越	780円
九州	521円	東北	1,030円
中国	570円	北海道	1,200円
四国	620円	沖縄	1,180円

※送料は注文個数分必要です。

天下の名泉

# 関平鉱泉

お問い合わせは

**0120-235-524**

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三体堂2057-8 TEL0995-78-2355/FAX0995-78-2036

【営業時間】8:30 ~ 17:00 (4月~9月は18:00まで)

【定休日】第1・第3火曜日



広告