

# 霧島

広報きりしま

2

February, 2018  
VOL.270

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

## うそ電話詐欺被害に遭わないためのポイント

### ■身に覚えのない企業や市役所などの公的機関をかたる電話

- ・お金の請求や還付金の話になったら、相手の部署とフルネームを確認する。電話番号を告げられても、うのみにせず自分で電話帳や電話番号案内(☎104)で確認し、かけ直す。
- ・「ATMで還付金を返還」は詐欺。
- ・宅配便や郵送で送金を求められたら詐欺。
- ・キャッシュカードなどの暗証番号を教えない。
- ・「身辺調査の開始」「会社へ訪問する」「差し押さえ」などの言葉は脅し文句。無視するか、気になる場合は警察や消費生活センターへ相談する。

### ■家族をかたる電話

- ・普段から家族と連絡を取り合い、本人確認の際の合言葉を決めておく。
- ・「携帯電話の番号が変わった」と言われても、必ず前の電話番号にかける。



## うそ電話詐欺の被害が倍増、 巧妙な手口に注意

昨年、県内のうそ電話詐欺の被害件数は一昨年よりも57件増え、過去最悪の100件と倍増、被害金額は2億1,170万円に上りました。

「私はだまされない」と思っている、詐欺の手口は巧妙です。「裁判を起こす」「事故に遭った。すぐにお金が必要」など、犯人は言葉巧みに心理的

に追い詰め、お金をだまし取ろうとします。

ATMに誘導されたり、コンビニで電子マネーの支払いを求められたりしたら一度電話を切り、家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。

☎=霧島警察署 ☎(47)2110、横川警察署 ☎(72)0110、市消費生活センター ☎(64)0964

3月のおもなイベント

3月31日(土)まで 嘉例川駅ひなまつり／時間：午前9時～午後5時／場所：嘉例川駅 4日(日)は茶、菓子の振る舞い(先着150人)、琴の演奏(時間：午前10時30分～、正午～、午後2時18分～)  
☎=嘉例川地区活性化推進委員会【山木】 ☎(43)9081

3月31日(土)まで 大隅横川駅手作りひなまつり展／時間：午前9時～午後4時／場所：大隅横川駅  
☎=横川総合支所地域振興課 ☎(72)0582

17日(土)、18日(日) 第22回龍馬ハネムーンウォークin霧島／時間：各コースによって時間が異なる／場所：4コース(霧島・隼人・牧園地区) ※事前申し込みは2月28日まで。当日申し込みも可。  
☎=実行委員会事務局 ☎(78)2115

# Kirishima Photo Frame

きりしまふおとふれ一む

かごしま探検の会代表・東川隆太郎さんの解説で市内にある西郷隆盛ゆかりの地を巡る研修ツアーが1月15日にあり、観光関係者ら22人が参加しました。↓



↑野菜や魚など給食で使う食材の生産者から食べ物の大切さを学ぶ食育学習が1月22日、国分北小学校でありました。



霧島市の名物料理「霧島神話ぼっけ鍋」作り体験が1月13日、高千穂小学校であり、6年生と保護者が調理師から作り方を学びました。←



↑国分中央高校による初の試み「国分中央高校フェスティバル」が2月4日、ホテル京セラであり生徒が製作したドレスなどのファッションショーや着物の着付け披露などがありました。



V・ファーレン長崎



大分トリニータ

↑JリーグのV・ファーレン長崎(J1)と大分トリニータ(J2)が市内での初キャンプを2月上旬まで国分運動公園で行いました。

→産前産後乗り切り講座が1月18日、隼人町であり11人が参加。妊娠中や出産後の過ごし方と体の変化、骨盤体操などを学びました。



Zoom up Kirishima

# きりしま / かわら版 !!



## Kirishima topics 01 佳例川の村おこしが大臣賞

総務省主催の「ふるさとづくり大賞」で福山町の佳例川地区自治公民館が2月3日、団体賞(総務大臣賞)を受賞しました。市内の団体では初めて。人口約320人の同地区は、学生や企業の力を借りてウォーキング大会やオリジナル焼酎の販売などを実施。里山の魅力を情報発信し、交流人口の増加や経済効果を生み出している点が評価されました。館長の井料郁さん(69)は「活動が認められてうれしい。今後は農地再生にも挑戦したい」と受賞を喜びました。

## Kirishima topics 04 霧島の龍馬を観光大使に委嘱



平成28年にイベントなどで坂本龍馬に扮し、市のPRに貢献した福永翔平さん(27)が1月26日、市観光協会公認の観光大使に委嘱されました。国分出身で現在、俳優・モデルとして東京で活動しています。

## Kirishima topics 02 日韓交流が25回の節目



溝辺地区の3小学校と韓国・ペヨン初等学校との交流が今年で25回目を迎えました。1月19日にたかぜ竹子小学校で学校交流会、みそめ館で発表交流会があり、レクリエーションなどで親睦を深めました。

## Kirishima topics 05 ため池決壊に備える学習会



溝辺町にある山下ため池のハザードマップを作るため1月16日、竹子集会センターで第1回学習会がありました。決壊時に想定される浸水区域などを、地域住民12人が地図を使い話し合いました。

## Kirishima topics 03 若手農家がユリ普及大使に



溝辺町のユリ農家・下久保直幸さん(28)が昨年10月、ユリの魅力を発信する初代「リリーアンバサダー」に就任しました。オランダ駐日大使が全国の45人を認定。下久保さんは最年少、県内唯一です。

★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★

お知らせ

交通災害共済

市交通災害共済は、交通事故の被災者を加入者同士で助け合う相互扶助制度です。

1月末現在で市内に住民登録している人に加入申込書を送付しました。小中学生と平成30年4月1日現在で満75歳以上の人は、掛け金が免除され自動的に加入者となるため、送付していません。

交通事故により一定期間入院や通院した場合は見舞金を請求できます。請求には交通事故証明書が必要ですので、必ず警察に事故を届け出て下さい。

市内では、平成29年中に61件の交通事故が発生。そのうち死亡事故は9件でした。自分は安全運転をしていますが、もしものときに備えて加入しましょう。

●掛け金1人500円  
 ◎問Ⅱ安心安全課☎(64)0997

火災が発生しやすい季節 火の取り扱いに注意

3月1日から7日は春の火災予防運動週間です。空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。こまろや暖房器具などの火気の取り扱いには十分に注意してください。

たき火などの火の粉が風にあおられて、建物や林に飛び火し延焼する火災も発生しています。事前にバケツに水をくんで消火準備をしたり、火から目を離さないように気を付けてください。

平成29年の火災件数は42件、前年より5件減少しています。が油断は禁物です。

◎問Ⅱ消防局予防課☎(64)0433

障害者手帳をお持ちの人は居住地等変更届の提出を忘れずに  
 身体障害者手帳と精神障害者保健福祉手帳が、マイナンバーを使って情報を連携できるようにになりました。  
 手帳の情報(住所、氏名など)が住民票と異なる場合は、

情報連携ができません。福祉サービスを受ける際に住民票や課税証明書などが必要となり、手続きに時間がかかる場合があります。

住所や氏名などが変わったときは、「居住地等変更届」を提出してください。

◎問Ⅱ長寿・障害福祉課☎(64)0995

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得  
 国民年金保険料は、日本年金機構から送付される納付書以外に、口座振替でも納付できます。納め忘れもなく便利です。

口座振替を希望する人は預金通帳、金融機関への届出印を持参して申し込みください。

■毎月振替は2種類  
 ・通常(翌月末日振替) 割引なし(例・4月分の保険料を5月末日に振替)  
 ・早割(当月末日振替) 50円割引(例・4月分の保険料を4月末日に振替)

◎問Ⅱ申Ⅱ加治木年金事務所☎(62)3511、保険年金課☎(64)0886、隼人市

民福祉課、各総合支所市民福祉課、各金融機関窓口  
 きりしまフォトコンテスト 入賞作品を展示  
 霧島市の四季に富んだ自然風景、伝統行事、祭りや、鹿児島空港の魅力などの写真を募集した「第14回きりしまフォトコンテスト」の入賞作品を展示します。

期間Ⅱ3月1日(木)午後1時~15日(木)正午  
 場所Ⅱ国分シビックセンター市民ギャラリー  
 ※入賞者の紹介と巡回展示の日程は次号(3月6日発行)でお知らせします。

◎問Ⅱスポーツ・文化振興課☎(64)0710

土砂災害から命を守るための調査に協力をお願いします  
 鹿児島県では、土砂災害から皆さんの命を守るために、土砂災害が発生する恐れのある区域を明らかにし、警戒避難体制や一定の開発行為の制限などを行うための基礎調査を進めています。

◎問Ⅱ市民活動推進課道義高場推進室☎(64)0924

※周辺の道路は交通が規制され混雑します。来場の際はなるべく公共交通機関をご利用ください。



華やかな飾りを付けた鈴かけ馬

◎問Ⅱ観光課☎(64)0895  
 花いっぱいコンクール 結果発表

平成29年度霧島市花いっぱいコンクールの審査が行われ、学校の部と一般の部の各賞が決まりました。

●ソニー賞  
 ・学校の部Ⅱ安良小学校(横川)

●一般の部Ⅱ大川内岡老人クラブ(溝辺)

●金賞  
 ・学校の部Ⅱ国分北小学校、川原小学校、木原中学校、平山小学校、塚脇小学校(以

市民と自衛隊のつどい

市民と自衛隊員による寸劇や音楽隊の演奏、ストリートダンス、傘踊りなど楽しいイベントが盛りだくさんです。

●公開リハーサル  
 ●日時Ⅱ3月9日(金)午後6時30分~8時40分

●本番  
 ●日時Ⅱ3月10日(土)午後2時30分~4時40分

●場所Ⅱ市民会館  
 ●入場料Ⅱ無料(ただし入場整理券が必要です。整理券は2月20日(火)から国分シビックセンター総合案内、各総合支所地域振興課で配布します。整理券をお持ちの人が優先で入場できます)

◎問Ⅱ総務課☎(64)0915

※公開リハーサルは入場整理券不要。

住宅型有料老人ホーム エスプリ鹿児島はやと 入居者募集中!

介護職員募集

- ◆介護福祉士資格 月給 235,000円
- ◆ヘルパー資格 月給 220,000円
- ※ 処遇改善加算含む、精勤手当含む、当直7回含む
- ◆夜間パート 当直1回 22,000円
- ◆介護福祉士資格 時給 1,300円
- ◆ヘルパー資格 時給 1,200円
- ※ 金額は処遇改善加算を含む

月額利用料 49,000円~ (部屋代、食事代、電気代、洗濯代、管理費を含みます)

随時見学OK!!

お問合せはこちらまで ☎0995-73-8182 エスプリ鹿児島 検索

お昼12時以降は ファミリーパーク

親子で投げると、大人1名様につき小学以下1名様のゲーム料金が無料になります。

※大人のゲーム数が上限です。

~2020年かごしま国体~ ボウリング競技は国体種目です

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



### アダルトサイトの被害解決をうたう 業者に注意

「スマートフォンの操作中にアダルトサイトに登録され、料金を請求された」という相談が全国的に寄せられています。その請求に慌て、インターネットで探した「返金・解決ができる」などとうたう窓口に電話したところ、実際には探偵業者であり、問題は解決しないのに料金を請求されたというトラブルが発生しています。

「消費者〇〇センター」など、公的な機関と似たような名称を名乗る探偵業者もあるので、注意が必要です。

消費生活センターの相談費用は無料です。お気軽にご相談ください。

問=消費者ホットライン ☎188  
市消費生活センター ☎(64)0964

### 8人に1人が腎臓病 3月8日は世界腎臓デー

#### ■新たな国民病

全国の慢性腎臓病の患者は約1330万人で、成人の約8人に1人が慢性腎臓病であると推計されています。

慢性腎臓病は、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、たんぱく尿が出るという腎臓の異常が3か月以上続く状態です。悪化すると人工透析が必要となる場合があります。

#### ■早期発見が大事

慢性腎臓病は自覚症状がほとんどなく、末期まで自分

用し、平成29年度は平山地区自治公民館が音響設備を、横川地区自治公民館連絡協議会が音響設備やグラウンドゴルフ用品などを購入しました。これらの備品の整備により、地域コミュニティ活動の充実が図られました。

### 市民会館自主事業

#### ■響(さとのね)

人間国宝・坂東三郎さんと共演経験のある元「太鼓芸能集団鼓童」の前田剛史さんと小田陽介さんが特別ゲストとして出演します。

日時 3月4日(日)午後2時～4時

場所 市民会館

出演 天孫降臨霧島九面太鼓保存会、天孫降臨霧島九面太鼓保存会和奏、末吉鬼神太鼓、大隅弥五郎太鼓ほか

入場料 全席指定 前売り券千円、当日券1500円(未就学児は入場不可)  
販売場所 市民会館、国分シビックセンター売店、各

総合支所地域振興課、きりしま国分山形屋、Aコープ ※詳細は市民会館ホームページをご覧ください。

### みやまコンセル自主事業

Power of Voice  
声力・唄力

民謡、島唄、ヨードル、ジャズ、ゴスペルコーラスなど世界の「うた」が大集結。

日時 3月18日(日)午後1時30分～4時45分

場所 みやまコンセル・主ホール

入場料 自由席 一般3千円、学生1500円(小学生以上から入場可、託児サービス有り・要予約)

※詳細はみやまコンセルホームページをご覧ください。  
問 みやまコンセル ☎788000

### 募集

#### 鹿児島神宮史跡巡り

鹿児島神宮や日当山西郷ど

ん村などを巡ります。

日時 3月10日(土)午前10時～正午(小雨決行)

集合場所 鹿児島神宮二の鳥居

定員 先着30人

参加料 500円(小学生は250円)

※飲み物、保険代含む。千円追加で西郷どん弁当も付きます。

申込方法 住所、氏名、電話番号を電話かファクス

申込期限 3月8日(木)

問 市シルバー人材センター ☎(42)8585、FAX(42)8886

### 道路美化活動に補助金

自治会や市民活動団体などによる道路美化活動に対して補助金を交付する道路アダプト制度を行っています。新規に活動する団体は登録をお願いします。

対象 市内の企業などの法人、地区自治公民館、自治会、老人クラブ、PTA、そのほか5人以上で構成する団体  
内容 市が定める対象の道

### 宝くじは地域の活動を支援します

(二財)自治総合センターが実施しているコミュニティ助成事業(宝くじ助成金)を活用

#### ◎問 健康増進課 ☎(64)0946

慢性腎臓病の原因となる高血圧症や糖尿病がある人は、治療をしっかり行いましょう。

慢性腎臓病の原因となる高血圧症や糖尿病がある人は、治療をしっかり行いましょう。

気付くことがあります。血圧や血糖値を適正にコントロールすることが、慢性腎臓病の予防につながります。定期的に健康診断を受けて腎臓の状態を確認し、慢性腎臓病を予防しましょう。

路(国道・県道・市道)で、次の取り組みが必要

道路の草刈り(対象全延長を年2回以上)

道路のごみなどの収集、処分(年2回以上)

道路破損などの情報提供

#### ●補助金

400円以上750円未満 3万円

750円以上1500円未満 4万円

1500円以上5万円 5万円

登録期間 4月2日(月)～5月30日(水)

問 建設施設管理課 ☎(64)0865

### 県発注の河川工事の掘削土砂の受け入れ地

河川掘削に伴い発生する建設発生土の有効活用を図るため、くぼ地の埋め立てや低地のかさ上げなどを目的とした建設発生土の受け入れ地を募集します。

#### ●工事箇所

①天降川(隼人町内)

②手籠川(国分新町)

③郡田川(国分新町)

●搬入期間 4月～6月

#### ●受入条件

工事箇所からの運搬距離が

①は19キロ以内、②は14キロ以内。

大型ダンプトラック(10ト車)で土砂の搬入ができること。敷きならしは、受け入れ側で行うこと。

法律、関係条例上、埋め立て(盛り土)などを行うことが可能な土地で、関係手続きが申し込み時に完了していること。

原則として、約500立方メートル以上の土砂搬入が可能な土地であること。

申込方法 申し込み窓口に

ある申込書に必要事項を記入の上、提出

申込期限 5月11日(金)

問 県始良・伊佐地域振興局河川港湾課 ☎(63)8367

### 第11回テニス大会



日時 3月18日(日)午前9時～午後5時(雨天中止)

場所 溝辺上床公園テニスコート

種目 ダブルス戦【一般男子の部、一般女子の部】

## 鹿児島マラソン2018

交通規制に注意

「鹿児島マラソン2018」が行われる3月4日(日)は、始良市重富から鹿児島市内にかけて国道10号の一部が交通規制になります。

当日は鹿児島市や始良市などで交通渋滞が予想されます。始良市方面へ向かう人は車の利用を控え、電車などの公共交通機関をご利用ください。

◎鹿児島マラソン2018による交通規制

規制区間(国道10号)	規制内容	規制時間
重富郵便局前～鳥越トンネル南側	車両通行止め	8:05～15:25
重富中学校前～重富郵便局前	車両通行止め	9:15～13:30

※規制時間、規制区間は変更されることがあります。

※公共交通機関のダイヤ変更や遅れなどが予想されます。

※郵便物や宅配便などが遅れて届くことも予想されます。

※詳細は大会ホームページをご覧ください。 [鹿児島マラソン2018](#)

問 鹿児島マラソン実行委員会事務局(鹿児島市観光交流局スポーツ課内) ☎099(803)9622

### 英文貿易実務 ワークショップ

英語の貿易実務書類(英文見積書、英文契約書)を作成できるようにするためのワークショップを開催します。

日時 3月13日(火)午後1時～5時

◎問 溝辺上床運動公園 ☎(58)2451

定員 先着男女各12組

参加料 1組2千円

申込期間 2月25日(日)～3月11日(日)

問 溝辺上床運動公園 ☎(58)2451

場所 国分公民館小研修室

対象 貿易実務に携わっている・輸出に関心がある人

定員 先着10人程度

参加料 無料

申込方法 2月25日(日)から申込書のホームページから申込書をダウンロードし、ファクスまたはメール

問 ジェトロ鹿児島 ☎099(226)9156、FAX 099(222)8389、メール KAG@jetro.go.jp

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

家族想ホール新町 家族想ホール中央

福祉の葬儀支援 NPO法人ぬくもり 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 <http://okuribito.net/>

駅前相談無料 駐車場40台完備 宿泊可(シャワー完備)

●場所Ⅱ国分公民館会議室  
●対象Ⅱ高校生以上  
●定員Ⅱ各コース先着20人  
●受講料Ⅱ2万7千円(別途、テキスト代2千円とプリント代1500円が必要)  
●申込方法Ⅱ電話かファクス  
●申込期間Ⅱ3月1日(木)～4月12日(木)  
◎問・申Ⅱ霧島英友会【中濱】  
☎080(4282)386  
2、FAX(63)8683

コース	日 時	回数(年間)
入門・初級	金曜 19:10～20:40	34回
中級・上級	金曜 19:10～20:40	
上級(特)	金曜 15:00～17:00	

とがあります。  
◎問・申Ⅱ働く女性の家☎(46)4464、〒899-1433 国分中央3-143-10  
**霧島英友会の英語講座**  
平成30年度の講座受講生を募集します。

●日時Ⅱ3月16日(金)午前10時～午後3時  
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。(相談無料、要予約)

◎問Ⅱ企画政策課☎(64)0914

期日	3/10(土)	3/27(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	

**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。  
**女性のための無料相談**  
場所Ⅱ国分公民館小研修室  
●必要な物Ⅱ身分証明書  
◎問・申Ⅱ街角の年金相談センター 鹿兒島☎099(295)3348

●日時Ⅱ3月6日(火)午前9時～11時  
時／福山市民サービスセンター  
●日時／場所／連絡先  
●3月6日(火)午前9時～11時  
時／福山市民サービスセンター

**人権相談**  
人権擁護委員が家族間の問題や差別など人権に関する相談に応じます。(相談無料)  
●相談日／場所  
●3月6日(火)／横川健康温泉センター  
●3月15日(木)／国分総合福祉センター  
●相談時間Ⅱ午前10時～午後3時  
●鹿兒島地方事務局霧島支局では、平日の午前8時30分から午後5時15分まで常設相談所も開設しています。  
◎問Ⅱ鹿兒島地方事務局霧島支局☎(45)0064

**休日納税相談窓口**  
事情により平日に納税相談に来庁できない人のために、休日納税相談窓口を開設しています。  
市税などを納期限が過ぎても納付しないまま放置すると、法律に基づき財産調査、財産差し押さえを行うことがありますので、ぜひご利用ください。  
●日時Ⅱ毎月第2日曜日、午前9時～正午  
●場所Ⅱ収納課(国分シビックセンター1階13番窓口)  
◎問Ⅱ収納課☎(64)0892

●日時Ⅱ毎月第2日曜日、午前9時～正午  
●場所Ⅱ収納課(国分シビックセンター1階13番窓口)  
◎問Ⅱ収納課☎(64)0892

●3月9日(金)午前9時～正午  
●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Ⅱ秘書広報課☎(64)0955

タ1、午後1時～3時／福山公民館／福山総合支所地域振興課☎(56)2012  
●3月6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  
●3月9日(金)午前9時～正午／牧園総合支所第5会議室／牧園総合支所地域振興課☎(76)2701  
◎問Ⅱ秘書広報課☎(64)0955

**国際交流員と交流しよう**

コース名	内 容	日 時	場 所	参加料	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す。会話は全て英語で行います。	3/7(水) 14:00～15:00	国分公民館 調理講義室	無料	3/6(火)
国際料理キッチン	四川料理の宮保鶏丁(鶏のピーナツ炒め)と麻婆豆腐を作ります。	3/9(金) 17:30～20:30	国分公民館 調理講義室 調理実習室	600円	3/7(水)
韓国語教室	時間の読み方を学び、1日の予定を話します。 ※コップ、筆記用具持参。	昼の部 3/13(火) 14:00～15:00 夜の部 3/15(木) 18:30～19:30	国分公民館 調理講義室	無料	昼の部 3/12(月) 夜の部 3/14(水)
韓国語でティータイム	1日の予定について韓国語で話しながら学びます。 ※韓国語を教える授業ではありません。	3/13(火) 19:00～20:00	国分公民館 調理講義室	無料	3/12(月)
中国語教室(中・上級)	お花見に誘うときに使う表現などを学びます。	3/15(木) 14:00～15:00	国分公民館 小研修室	無料	3/14(水)
※韓国カルチャー体験	韓国の伝統的な色や柄を学んで、コースターを作ります。	3/20(火) 14:30～15:30	国分公民館 調理講義室	無料	3/19(月)
※中国語教室(初級)	発音記号などの基礎から学びます。	3/26(月) 14:00～15:00	国分公民館 小研修室	無料	3/23(金)

●対象=市民 ●定員=先着15人 ●申込方法=電話か市ホームページから ※3/20以降のコースは健康マイレージ対象外。  
問・申=市民活動推進課 ☎(64)0924

平成30年度 働く女性の家 定期講座(前期)

講座名	内 容	日 程	時 間	実施月	回数	定員
ヨ ガ	心と体の健康法	毎週月曜	10:00～12:00	5～6	8	25人
生 花	生花の基本(小原流)	月2回月曜	13:30～15:30	5～8	8	15人
フレッシュ体操	40歳からのストレッチとウォーキング	毎週水曜	13:30～15:30	5～6	8	25人
和紙ちぎり絵	和紙を使って絵を描く	月2回火曜	10:00～12:00	5～6	4	15人
インテリアハーバリウム	初めてでもできるハーバリウム作り	月2回木曜	14:00～16:00	5～6	4	15人
フラワーアレンジメント	日常生活で手軽にできる花のアレンジ	月2回月曜	18:30～20:30	5～8	8	15人
フラダンス	初めてでもできるフラダンス	月2回月曜	18:30～20:30	5～8	8	25人
手作り雑貨	いろいろな小物作り	月2回金曜	18:30～20:30	5～8	8	15人

**霧島霊園** 永代維持管理型霊園

◆永代供養墓 195,000円

- 高齢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。
- 神徒の方も安心です。

◆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。

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  
鹿兒島神宮 西側となり  
内山田団地  
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/宗教法人正法寺/環第393号

対象Ⅱ市内に在住または勤務している女性  
受講料Ⅱ1講座千円(別途材料費が必要な講座あり)  
●託児Ⅱ昼の部に限り、満2歳6か月から就学前までの子どもを預かります。事前に申し込みが必要です(人数制限あり)。  
●申込方法Ⅱ往復はがきに希望講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号(託児を希望する人は、子どもの氏名、年齢、性別、生年月日)を記入の上、郵送。  
●申込期限Ⅱ3月24日(土)当日消印有効

フラダンスを楽しむ受講者

※1人何講座でも申し込み可。  
講座ごとにはがきが必要。  
※同一講座の受講は4回まで。  
※申し込み多数の場合は抽選。  
少数の場合は開講しないこと。

※このコーナーは、出生届・死亡届提出時に掲載依頼書を出された人のみ掲載しています。

塚本 雄仁	清水 理冬	日高 莉央	野田 結月	有馬 花奈	津江 里咲	赤池 隼綺	肥後 柊我	小澄 帆叶	関本 恵愛	吉原 蒼太	原口 花菜	大園 結衣	児玉 心美	松田 芽唯	山元 萌々華	川畑 璃衣	川崎 花純	岡元 竜聖	本宮 直也	◎隼人地区	山田 蒼	亀澤 統真
麻香	大将	健一郎	幸平	隆志	誠	良宏	雄祐	夏紀	里咲	友樹	昇三	裕也	拓也	久雄	信吾	誠	崇史	正敏	直也	彩香	大樹	遠見松
駅前3	天降川	善提寺	山野東	原	新七	清水	山野北	県宮小田団地	東郷ニュータウン	東郷団地	上野	ドラゴン	天降川団地	納屋5	真孝9	中須西	ひまわり団地	真孝1	新川6	高千穂リゾート		

愛場 下大迫	米森 久子	藤原 菊江	池寄 重盛	船附 ノシ	中野 宝則	藪田 カヤ	米満 ハルエ	柿園 スミエ	池田 正俊	樗木 カキキク	大山 幸子	福留 素子	山口 榮千代	岩下 辰志	藤山 ツギ	中原 タキ	大原 和子	川東 アヤ	藤山 ヨシ子	◎国分地区	山崎 心白	林 咲夢
88	77	85	76	95	97	75	92	81	84	99	84	56	99	94	88	82	64	99	81	夢ヶ丘	功一郎	唐仁西
岩戸	野口南	広瀬16	島馬場	一心	竹下	毛梨野	西下新	福島7	道場下	西上	広瀬17	向花平田	広瀬1	赤川	広瀬10	新町第6	野口南	野口南	夢ヶ丘	東内丸	東上新	岩戸

川野 勇	荒瀬 親盛	青山 嘉次郎	萬造寺 美行	別府 光昂	塩水 ヨシエ	神田 榮藏	有木 ノリ	安栖 庄市	梶原 貢	久永 ノブ子	中村 良一	徳重 孝一	木佐貫 ケサヲ	篠原 道	田島 ツマ	◎牧園地区	早淵 重治	平田 ユキコ	黒岩 フヂエ	井上 綾子	下島 義夫	◎横川地区	加来 昌子	吉村 トシ子	重丸 スミ子	二月田 ツル	長野 次夫	町田 マサ子	◎溝辺地区	明莉 充矢	辻 野口南		
83	91	93	91	84	91	92	84	84	82	79	52	69	89	98	91	89	88	87	88	88	83	96	83	79	91	92	94	92	94	96	83	87	83
湯之宮	中津川6区	母ヶ野	高千穂7区	牧園5区	持松2区	万膳4区	牧園7区	中津川1区	牧園10区	高千穂6区	持松2区	高千穂7区	万膳5区	牧園4区	中津川8区	山ヶ野金山	十三谷	横川緑風園	正牟田	上新町	寺藏	中石原	宮川内1	麓原中央	宮内丸	西内丸	福島団地	福島3	福島4	福島4	福島4	福島4	福島4

北田 成義	高田 チエ子	牧野 フミエ	淵脇 良子	森園 おくら	高野 照子	森山 雪雄	久米村 修	宮路 敦	◎福山地区	田村 良雄	大山 光生	潤 二三征	西 イサエ	湖脇 カズ子	園田 國夫	末永 直子	佐藤 輝男	有馬 芳子	清田 リツ子	上野 信子	小西 進演	吉牟田 直	◎隼人地区	岩永 榮夫	樋渡 清春	松下 ツヤ	修行 富重	宮田 米彦	辻 サチ子	地頭蘭 イ子	
90	89	89	94	96	83	91	72	52	87	79	76	91	87	75	45	89	92	73	86	87	86	88	83	98	78	86	87	87	88	88	88
六村	国師	牧野中	上大廻	小廻	下牧之原	川路原	上大廻	牧野中	木之房1	堂地東	中須西	新溝	諏訪	真孝17	見次4	新川1	大津	沢馬場2	山野中	山野中	山野中	真孝1	馬場	栢田	東多羅	栢田	待世	待世	待世	待世	待世

# 誕生日

山口 松本	持留	山口 月香	松本 憐斗	富山 椿月	◎国分地区	山崎 心白	林 咲夢
泰輝	大志	福島5	みづき	裕	涼香	功一郎	唐仁西
松木西	西内の丸	福島5		陵南団地	牧園4区	唐仁西	

鎌田 陽葵	山田 隆太郎	長迫 優奈	前原 成那	坂本 直太郎	美藤 和海	高橋 蒼叶	中島 莉愛	有島 慶	田ノ上 璃咲	山崎 心白	林 咲夢
陽一	隆治	辰哉	弘幸	直美	康臣	大輔	吏一	勇	義隆	久美子	功一郎
奈敷2	下村東	上車田	剣之宇都	松木中	芦原西	青葉ニュータウン	豊北	東内丸	東上新	岩戸	唐仁西

福元 深冬	橋口 叶	前原 希帆	阪元 誠空	肥後 彩聖	里井 李帆	豊田 恭大	中村 星琉	藤田 萌依	蒲生 色音	日岡 燈利	辻 明莉
忍	元樹	啓太	健太	優一	新作	論史	雅宏	裕明	武蔵	宗一郎	充矢
まいづる	広瀬8	まいづる	山下2	台明寺	福島4	名波3	福島団地	西内丸	中之馬場	重久共済住宅	野口南

瀬口 伊叶	野村 幸杜	野村 智百	川原 綾馬	吉屋 愛貴	高田 乃々華	◎溝辺地区	上別府 眞琥	長野 結彩	藏園 万葉	藏園 清羽	松下 ひより
和浩	洋平	佳祐	宏樹	愛美	愛美	弘幸	祝儀園	洋介	清邦	清邦	和乎
名波5	西上	廣瀬10	前馬場第3	野口南	野口南	パストラール	祝儀園	祝儀園	高陵	高陵	陵南西

## お知らせ

**なつかしの映画を観る会**

- 時間 毎週木曜、午後1時30分から
- 場所 IIメディアセンター1鑑賞室（無料）、予約不要
- 定員 80人（入場制限あり）
- 【3月の上映作品】
- 1日 機器点検のため休み。
- 8日 IIあまちゃん総集編・前編（2014年、88分）「じえじえじえ」の流行語を生み出したNHK朝の連続テレビドラマの総集編。北陸の豊

かな自然と温かい人々に育まれて成長していく少女の物語。

- 15日 IIヘンリー八世の私生活（1933年、91分）6人を王妃にしたイギリスの国王ヘンリー8世の私生活を描く日本の劇場未公開作品。
- 22日 IIゲゲの女房総集編・第3回（2011年、68分）NHK朝の連続テレビドラマ。漫画家・水木しげるの妻・布美枝の奮闘を描いた作品（全3回）。第3回「ありがとう」。
- 29日 IIブタがいた教室（2008年、109分）新米教師が始めた「命の授業」。大論争を起こした実話を映

画化。文部科学省選定映画。

◎IIメディアセンター ☎(64)0919

**小規模企業共済制度**

退職金制度や厚生年金制度に加入できない小規模事業主に加え、会社役員が毎月一定額を積み立てることで、退職（引退）の際に退職金や年金として共済金を受け取ることが出来ます。詳細は商工会、商工会議所、税理士、青色申告会、金融機関に問い合わせください。

◎II中小機構南九州事務所 ☎099(219)7882

**市長交際費(12・11月分)**  
市長の交際費をお知らせします。

日付	内容	金額
12月 5日	キリシマ精工(株) (誘致企業) 落成祝賀会時焼酎	3,490
12月 6日	第32回県観光誘致促進協議会 合同研修会懇談会時費	5,000
12月22日	故宮路 敦氏(消防団員) 告別式時生花	10,800
12月25日	故中村 良一氏(牧園方面隊長) 告別式時香典	10,000
12月25日	故中村 良一氏(牧園方面隊長) 告別式時生花	10,800
1月29日	故大峰 節雄氏(元牧園町議会議長) 告別式時生花	10,800
12・11月分合計		50,890

(単位: 円)



◎日曜・祝日在宅医担当表(3月)

始良地区医師会

日/曜日	診療科目	地区	病院名	電話
4日(日)	内科消化器科	国分	原口内科消化器科	46-2232
	内科	牧園	霧島桜ヶ丘病院	78-3135
	小児科	国分	きたはらこどもクリニック	64-0677
	形成外科	隼人	はやと形成外科クリニック	42-8300
	眼科	隼人	隼人福島眼科	64-2940
	内呼吸器科	始良市	河俣内科	67-8005
	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
11日(日)	消循外内科	国分	帖佐クリニック	64-0711
	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	横川	林内科	72-1818
	内科	始良市	川島クリニック	62-7200
	小児科	始良市	立花こどもクリニック	73-3888
	脳神経外科	始良市	ながた脳神経外科	67-7500
	脳外科内科外科	始良市	青雲会病院	66-3080
18日(日)	眼科	始良市	西眼科医院	62-2526
	内科	隼人	吉満内科クリニック	42-8880
	内科小児科	溝辺	佐藤医院	59-2607
	小児科	隼人	かわの小児科	42-8866
	皮膚科	隼人	さくら皮膚科	42-0219
	内科消化器科	始良市	中馬クリニック	67-8000
	耳鼻咽喉科	始良市	でぐち耳鼻咽喉科	67-3342
21日(水)	眼科	始良市	青雲会病院眼科	66-3080
	内科	湧水町	前田医院	74-5001
	内科	牧園	春田医院	76-0053
	整形外科	国分	中川整形外科	48-5633
	泌尿器科	隼人	島田泌尿器科医院	42-7733
	眼科	隼人	椎原眼科医院	43-1050
	内科	始良市	加治木中央クリニック	63-8800
25日(日)	小児科	始良市	なかむら小児科	64-3711
	産婦人科	始良市	竹内レディースクリニック	65-2296
	内リハ神経内科	隼人	きりしま内科リハビリクリニック	64-2222
	外科胃腸科	国分	国分外科胃腸科	47-2311
	内科循環器科	始良市	こまき内科循環器科クリニック	67-8899
	小児科	始良市	あいら小児科	66-0115
	外科内科	始良市	内倉外科医院	65-2548
25日(日)	眼科	始良市	たかひろ眼科	55-6000
	胃腸科外科内科	湧水町	ひらしまクリニック	74-2800

※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(3月)

始良地区薬剤師会

日/曜日	地区	薬局名	電話
4日(日)	国分	こすもす薬局	64-0311
	国分	ニック調剤薬局国分西店	56-7577
	隼人	ひなた調剤薬局	42-8704
	牧園	さくらの社薬局	78-8282
11日(日)	隼人	くにも薬局隼人店	64-2662
	横川	サン調剤薬局	72-1800
18日(日)	隼人	隼人薬局	43-0002
	溝辺	ケーアイ調剤薬局溝辺店	59-1555
21日(水)	隼人	ニック調剤薬局はやと店	73-4760
25日(日)	隼人	けやき薬局	44-7001

※薬局の開局時間：午前9時～午後5時。4日(日)ひなた調剤薬局、21日(水)ニック調剤薬局はやと店は、午前9時～午後1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

◀◀◀ 保健だより

Healthy Lecture

健康講座

お酒の適量を知って  
おいしく飲みましょう

1 日の仕事が終わわり、ちょっと1杯。1杯のつもりが、2杯、3杯とお酒を飲み過ぎてしまうことはありませんか。

「百薬の長」といわれるお酒も飲み過ぎが続くと、がんや高血圧、脳出血、肝硬変、コレステロールが高くなる脂質異常症などの生活習慣病を引き起こします。さらに飲酒を自分でコントロールできなくなる「アルコール依存症」になることもあります。

お酒の適量には個人差があり、その日の体調によっても異なります。厚生労働省は、1日平均の適正飲酒量を純アルコールで20g程度、ビールなら中瓶1本(500ml)、焼酎なら0.6合(約110ml)、日本酒なら1合(約180ml)としています。

歓送迎会が始まるこれからの季節。自分の飲酒量を把握してお酒を楽しみましょう。

体に優しいお酒の飲み方

- 毎日飲むと肝臓に負担をかけてしまうので、週2日の休肝日を設ける。
- 空腹だとアルコールの吸収が早く酔いするので、食べながらゆっくり飲む。一気に飲むと急性アルコール中毒になる危険性もある。
- 就寝前の飲酒は夜中や翌朝早くに目が覚めて、深い眠りを妨げる。適正飲酒量の場合、寝る3時間前には飲み終える。

問＝健康増進課 ☎(64)0905