

令和3年12月15日 第226号



広報あいら[アイラビュー]

AIR Aview12

.15

2021

毎日測ろう、家庭血圧

クローズアップ

年に一度じゃダメ――。



AIR Aview 12^{.15} 2021

今月の表紙
毎日測ろう、家庭血圧



間もなくやってくる年に1度のお楽しみクリスマス。世界中にはグリーンランド国際サンタクロース協会が公認するサンタクロースが約120人いるそうです。24日(クリスマスイブ)の大仕事に向けて健康管理に気を付けてほしいものです。今月は高血圧についてクローズアップ。毎日を元気に過ごすため生活習慣をふり返ってみましょう。

令和3年12月15日発行／第226号

発行 始良市役所

編集 秘書広報課広報広聴係

〒899-5294

鹿児島県始良市加治木町本町253番地

TEL 0995 (66) 3111

FAX 0995 (62) 3699

あいらびゅーFMで広報紙が聴けます♪ 89.1MHz

【お知らせ&広報あいらプラス】

- 毎週月・水・金・土・日の朝7:55～、夕方5:55～(5分番組)
- 第2・4水曜日の朝10:00～(30分番組)



「広報あいら AIRAview」をいつもそばに。

マチイロ



Google play



Available on the App Store

- 02 もくじ
- 03 クローズアップ「毎日測ろう、家庭血圧」
- 08 まちの話題「あいらフラッシュ」
- 09 新庁舎をつくる。#35
- 10 子育て情報ページ「アイラキッズ」
- 11 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 12 始良市子ども館 - パブリックコメントの実施 -
- 14 まなびば #04
- 15 教えて!マイナンバーカードのあれこれ
- 16 市職員給与・職員数などの公表
- 18 お知らせ「暮らしガイド」
- 22 休日在宅医
- 23 各種無料相談カレンダー
- 24 錦江湾の汐風、あいらひすと一便
- 25 健幸生活「アルコールと健康」
- 26 ダイアログカフェ、エコアクション、市長の興味しんしん
- 27 情報の芽
- 28 よかあんばい #05、ジムービー ～地元で映画を～
- 29 読者の声、喜撮あい楽(きどあいらく)
- 30 プレゼント、あいらびゅーFM、編集後記
- 31 今月の始良人 - 備村田造園建設 代表取締役 村田 昌平 さん -

R3. 12. 1 現在

	市の人口	対前月比	対前年同月比
人口	77,888 人	(- 10)	(+ 188)
・男	36,576 人	(+ 7)	(+ 141)
・女	41,312 人	(- 17)	(+ 47)
世帯	37,553 世帯	(- 11)	(+ 294)

おトクに
楽しもう♪



始良市プレミアム商品券 まもなく販売終了!

8千円分の商品券を5千円で1世帯につき1冊購入できます。
購入には、11月に郵送した購入引換券と現金(5千円)が必要です。

販売の期間・時間

令和3年12月31日(金)まで

午前9時～午後5時

※イオンタウン始良内郵便局に限り土日・祝日、12月31日も販売。

販売場所

イオンタウン始良内郵便局、帖佐駅前郵便局、始良郵便局、重富郵便局、三船郵便局、山田郵便局、加治木郵便局、加治木須崎郵便局、蒲生郵便局

販売期限

12/31 (金)

取扱い店舗



市HP



ご利用は
1月末まで!

問 商工観光課 ☎66-3145

毎日測ろう、家庭血圧

クローズアップ

年に一度じゃダメ――。

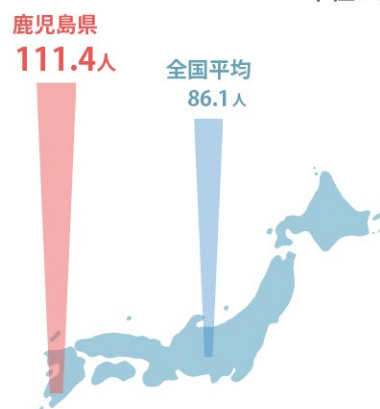
脳卒中で死亡する割合が全国平均と比較し約1.3倍と高い鹿児島県。脳卒中の危険因子には高血圧や糖尿病などがありますが、さらに突き詰めると生活習慣の乱れが大きな原因といえます。

本市では日常に取り入れやすい「食事」に着目し、令和元年度に「あいら適塩（よかあんばい）プロジェクト」をスタート。様々な病気の引き金となる高血圧を予防するため、ほどよい塩分量のおいしく健康的な食事を推奨しています。

本号では高血圧にクローズ。そのメカニズムや改善方法を専門家のアドバイスを交えて紹介します。

脳血管疾患 - 人口 10 万人当たり死亡者数

単位：人



参考：令和元年人口動態統計

健康状態を知るために

心臓から送り出された血液が血管内部を押す力「血圧」。健康診断の測定では、健康管理に自信のない人にとってプレッシャーのかるひとつ目のハードルと言えるかもしれません。しかし「上が125、下が80です」と言われても、基準値内かどうか気になるだけで、数字が持つ意味を本当に理解できていないでしょうか。鹿児島大学病院心臓血管内科の大石充先生は「血圧は健康を測る大切なバロメーター」と話します。

上の血圧、下の血圧

心臓は絶えず拍動し全身に血液を送り出します。心臓がギュッと縮んでいるときの血圧を「収縮期血圧」、反対に弛緩しているときの血圧を「拡張期血圧」と言い、それぞれが一般に言われる「上の血圧」、「下の血圧」になります。

ではなぜ数値が高いと良くないのか――。血管は圧力がかかり続けると傷ついたり、固くなったりしてしまいます（動脈硬化）。柔軟性のない血管は血液が流れにくく

詰まりの原因にもなります。また、血管内の圧力に負けない力で血液を押し出そうとするため心臓への負担が大きくなってしまう。高血圧の原因は肥満、塩分の摂り過ぎ、ストレスや喫煙などの生活習慣に加え遺伝も関係していると言われます。しかし遺伝の場合、高血圧そのものが遺伝するのではなく、高血圧になりやすい体質が遺伝すると考えられています。

今が始め時。

point
01

高血圧の要因



肥 満

体が大きくなると一度にたくさんの血液を送り出す必要があるため血圧が上がる。



ストレス

交感神経の動きを高めるストレス。心拍数が上がるなどした結果、血圧が上がる。



塩 分

血液中の塩分濃度を下げると水分を体に溜め込み血液量が増加し血圧が上がる。



喫 煙

末梢血管の収縮するため血圧が上がる。

鹿児島大学病院心臓血管内科

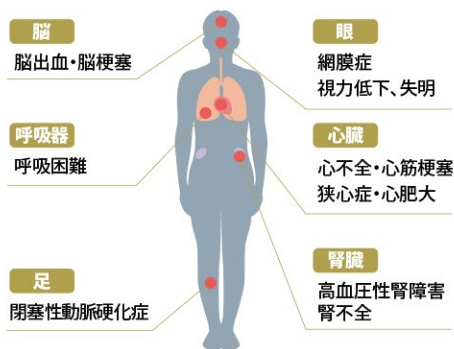
大石 充 先生

適量の塩分摂取を啓発する「あいら適塩（よかあんばい）プロジェクト」のアドバイザーを務める大石先生。塩分を摂らないのではなく適切な摂取の仕方を推奨。食生活の見直しだけでなく運動不足の解消の両面から血圧改善にアプローチする。



point
02

高血圧が引き起こす合併症の例



怖さを知ってしっかり対策

「血圧が高いだけでは痛くもかゆくありません。高血圧の恐ろしさは合併症を誘発するところにあります」と大石先生。例えば、日本人の死因に多いとされる心疾患（心不全・心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）は高血圧が引き金となる病気です。そのほかにも若年期の高血圧は認知症になりやすいといえます。サイレントキラー」とも表現される高血圧は将来的に見ると実は大変ハイリスクな状態なのです。

高血圧を予防・改善 間違いなく

大石先生は「高血圧は大きく分けると塩分過多タイプと血管が硬いタイプの2タイプに分類できます。予防や対策も相性があるんです」と話し、血圧を正常に戻すためには前者は食事改善、後者は運動が効果的だと訴えます。

食事改善では塩分摂取量を減らすことが必須。しかし、塩分量を2分の1に調節しても食事が2倍になってしまつては意味が

ありません。腹八分目を心がけ、醤油はかけずにつける。塩分が多く含まれる加工食品はほどほどに食べるなど工夫ひとつですぐには始めることができます。

運動は会話しながらできる程度の手軽な有酸素運動がオススメです。1日30分以上、体を動かすことが望ましいですが、1回10分を1日3回、2日に1度のペースで取り組むだけでも血圧改善につながります。「急に生活を変えることは難しいので無理なくはじめることがコツ。加齢によって動脈硬化も進行するため、今始めることが大切です」と言います。

重要なのは毎日の測定

自分の健康状態を把握するために大切なのは、毎日測定をする「家庭血圧」。食事や運動に努めても、自覚症状のない高血圧症は予防や改善の効果を実感することとは困難です。また、診察室の血圧測定では正常値を示しながらも、普段は血圧が高い状態にある「仮面高血圧」と言われるケースもあることから、日本高血圧学会では家庭で測る血圧を重要視しています。





カリウム *Kalium*

一日の摂取目安 男 3,000mg / 女 2,600mg

細胞を正常に保つカリウムは生命維持活動の上で欠かせない役割を担っています。また、余計な塩分を体の外に出す効果があることから、血圧を下げる代表的な栄養素といわれています。カリウムは水溶性のため食材を生のまま食べるか、スープなどにして溶けだした栄養素ごと補給するといでしょう。

豊富に含まれる食品

アボカド 約 1,440mg / 1 個
ほうれん草 約 690mg / 100g
リーフレタス 約 490mg / 5 枚
海藻類や干し野菜、豆類にも豊富に含まれています。

お魚のパワーを
食べて感じて頂戴！



DHA と EPA

DHA、EPA は血管を柔らかくしなやかにするはたらきがあるため高血圧予防に効果的。酸化しやすい成分のため抗酸化作用をもつビタミン E（アーモンドなどにも含まれています）と一緒に摂取すると良いでしょう。青魚などに多く含まれ、中性脂肪低下作用もあります。



食物繊維

便秘予防をはじめとする整腸効果でおなじみの食物繊維は、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きをもちます。すなわち高血圧だけでなく糖尿病などの生活習慣病の予防、改善に効果が期待できます。キノコ類や海藻類はじめ多くの食品に含まれています。

カルシウム *Calcium*

一日の摂取目安 男 750mg / 女 650mg

骨を丈夫にすることで知られるカルシウムは不足すると骨から補給されます。これが続くと血中のカルシウム濃度が上昇。筋肉を収縮させるはたらきがあるカルシウムは、血管の壁にある平滑筋も収縮させ血液が流れにくくなってしまいます。カルシウムは習慣的に摂取するよう心がけましょう。

豊富に含まれる食品

牛乳 220mg / 約コップ1杯
乳製品や小魚、緑黄色野菜などにも含まれています



血圧下げる

うまい!食事習慣

血圧を下げるためにはカリウムやカルシウムを摂取すると良いと言われています。そのほか、間接的に血圧を下げる作用を補助する栄養素などもあります。塩分を摂りすぎないことも大切ですが、色々な食品を組合せて、美味しい食事をバランスよくとって血圧管理をしましょう。

※数値は厚生労働省及び文部科学省のホームページを参照しています。

マグネシウム *Magnesium*

一日の摂取目安 男 340mg / 女 270mg

マグネシウムは 300 種類以上の酵素の働きと、体内で起こるさまざまな代謝を助ける栄養素です。カルシウムやカリウムと同様に必須ミネラルで体内で構成できないため食物として摂る必要があります。

豊富に含まれる食品

干しひじき 約 640mg / 100g
ごま 約 370mg / 100g
アーモンド 約 31mg / 1 粒
藻類、魚介類、豆類などスーパーなどで手軽に購入できる食品が多くあります。

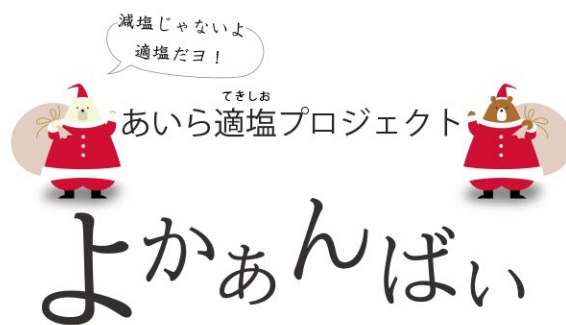


無理しなくても大丈夫

「全部が減塩メニューでは美味しくなくて食事量まで減ってしまいます」大石先生は無理な減塩による栄養不足を懸念しています。しっかりとした食事が健康の大前提であることを忘れてはいけません。要はやり方。主菜に塩味をきかせたら副菜は少なめに。夕食で摂りすぎたら翌日に調節する。食事を楽しみながら高血圧の予防・改善を進めることは難しいことはありません。

「運動にしても掃除や洗車で体を動かせばいいんです。食べちゃダメだ！走らなきゃ！ばかりでは続きませんよ」とメリハリの大切さを話します。

適切な食事や運動、禁煙などをしていなくても血圧が高い場合には降圧薬による対処法もあります。「一度飲んだら一生飲み続けないといけない」とイメージが行きがちですが、正しい生活習慣を続けていれば薬が必要なくなる場合もあります。心配な場合は医師に相談してみましよう。



本市は高血圧が原因で起こりやすい脳梗塞などの「脳血管疾患」と心筋梗塞などの「心疾患」が多い現状にあります。令和元年度に策定した「あいら適塩（よかあんばん）プロジェクト」では、毎日の食事で食塩の摂りすぎに気をつけることや積極的な野菜の摂取を呼びかけています。その一環として市ホームページと偶数月の広報紙では適切な塩分量で美味しく作れるレシピなどを紹介しています（本号は28ページ参照）。

point 03

適塩レシピの紹介



だしや柑橘系を効かせて食塩量を減らす味わい深い料理などを公開。実際に作った広報紙の読者からは「こんなにおいしいなんて!」と驚きの声も寄せられています。そのほか市ホームページでは塩分チェックシートや正しい血圧の測り方なども掲載。普段の食事や生活を振り返ってみましよう。



あいら適塩プロジェクト「よかあんばん」

適塩に関する情報は市ホームページからご確認ください。左記 QR コード参照。

問 健康増進課 ☎66-3293



1日の食塩摂取量の目標は男性7.5g、女性6.5g、高血圧症の方6g未満。量ることは難しいですが毎食の汁物を1日1杯にするだけで2g減になるなど、ホームページでは適塩の目安も掲載しています。

point 04

工夫とひと手間でおしく解決 ～ 適塩7か条 ～

- ❖ 昆布やカツオ節などだしを活用する
- ❖ 汁物は具をたくさん入れる
- ❖ 加工品・インスタント食品は控えめに
- ❖ レモン・酢や香辛料を上手に利用
- ❖ つけものはとり過ぎない
- ❖ めん類の汁は残す
- ❖ しょうゆ・ソースはかけずにつけて食べる

九州大会
出場

チームで九州大会出場、県選抜チームに2人選出

加治木中女子バレー部、九州・全国の舞台で躍進



加治木中の女子バレー部が7月に開かれた県大会で準優勝し、8月に開催された九州中学校バレーボール競技大会に出場しました。同大会への出場は17年ぶりで、チームは勢いそのままに1月の県新人大会での優勝をめざして現在練習に励んでいます。

また、12月25～28日に開催されるJOC全国都道府県対抗中学バレーボール大会の県選抜チームに有村美咲さん(3年/写真左)と山下凛華さん(2年/写真右)が選ばれ、さらに同部監督の田代裕久教諭もチームの監督として参加が決定。全国大会での活躍も期待されます。



頑張ります！

topic 2

地域防犯パトロールや防犯意識の啓発に寄与

田中久嗣さん、川田盛正さん、福田叶さんが表彰



長年にわたり地域安全モニターとして安全・安心なまちづくりに積極的に取り組まれたことが認められ、田中久嗣さん(写真左)が九州防犯協会連合会功労者表彰、川田盛正さん(写真中央)、福田叶さん(写真右)が県防犯協会功労者表彰を受賞されました。

topic 4

SDGsの認知拡大、意識向上に期待

JT、ファミリーマートがSDGsバッジを寄贈



10月29日、日本たばこ産業(JT)鹿児島支店と南九州ファミリーマートから、SDGs(持続可能な開発目標)への取り組みをPRすることを目的として製作されたバッジをいただきました。材料には両社が森林保全活動を行っている「JTの森重富」のクスノキが使われています。

topic 3

「煮しめの聖地始良市」を推していきます！

KKBふるさとCM大賞、演技賞を受賞



KKB鹿児島放送が主催する「第19回ふるさとCM大賞」で本市の作品が演技賞を受賞しました。「煮しめ推し始良市」をテーマに、今年2月に初開催された煮しめグランプリの開催地・始良とふるさととの味煮しめをPRしています。

視聴は
こちらから



topic 5

運動指導や死角・運転姿勢などを確認

健康安全運転講座を県内で初開催



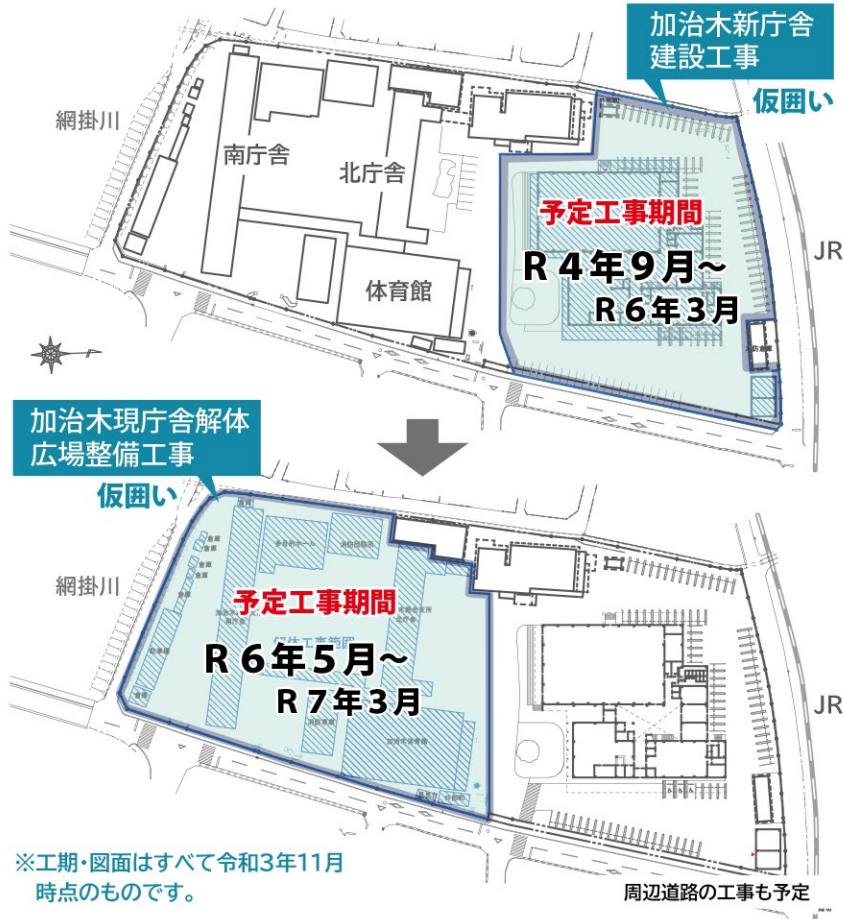
11月17日、ダイハツ鹿児島始良店で並木東自治会の方を対象に健康安全運転講座が開かれました。この講座はいつになっても自由に移動できる自立した生活をサポートするために同社が全国で実施しているもので、県内では初の取り組みでした。

新庁舎 をつくる。

episode 35

今回は、加治木新庁舎の建設工事について
取り上げます。 問 庁舎建設係 ☎66・3075

加治木
新庁舎



加治木複合新庁舎は現在の
庁舎敷地内のグラウンドに建設
します。現庁舎は解体し、跡地
には広場を整備する計画です。
新庁舎の建設工事は令和4
年9月(予定)からの着工を
めざし、新しい庁舎は令和6
年5月ごろの開庁を想定してい

ます。また、既存庁舎の解体工
事と新たな広場整備は、新庁
舎の建設・移転完了後の令和
6年5月以降にはじまる予定
です。
工事期間中はご迷惑をお掛
けしますが、ご理解・ご協力を
お願いいたします。

加治木複合新庁舎の建設工事
着工予定時期・工事エリア(仮囲い)



詳細情報

七草がゆを食べてみなぎるパワー

1月7日に七草祝いとして、7歳を迎える子どもたちの成長を祝い、古くから食べ継がれてきた伝統料理「七草がゆ」。七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、子どもたちが無病息災でいられるようにと願いが込められています。消化にも良いため、年末年始の食事で疲れた胃腸の回復をサポートする効果があります。



※野草の調理には十分ご注意ください。

レシピ紹介♪

材料 (2人前)

①ずししろ	1本	⑥なずな	2g
②ずすな	1株	⑦せり	2g
③ほとけのぞ	2g	・白米	150g
④はこべら	2g	・水	500ml
⑤ごぎょう	2g	・塩	少々

① 鍋にお湯を沸かし、材料①～⑦を入れて約30秒茹でる。
お湯を切り流水で洗って水気を切る。

② 材料①・②は根(薄切り)と葉(1cm幅に切る)を切り分ける。材料③～⑦を1cm幅に切る。
③ 鍋に白米と水を入れて中火で煮立たせる。

④ 弱火にして約5分かき混ぜながら煮る。②を入れてひと煮立ちさせたら塩を入れ、混ぜ合わせて火を止める。器に盛り付けたら完成♪

市や地域子育て支援センターが主催するイベント情報など

セルフコンディショニング体験教室 1.21 ⑤ 10:00～11:00

身体の調子を整えるスキルを学び心身ともにリフレッシュ。

定員/親子8組(託児あり8人。申込多数の場合は抽選)

講師/小園 美和子(健康運動指導士)

対象/0～2歳児

申込期限 1/13(木)午後4時

場所・問 あいら親子つどいの広場「あいあい」☎73-5333

つくってあそんで おしゃべりしましょ♪ 1.28 ⑤ 10:00～11:00

親子でのふれあい遊びや、簡単な手作りおもちゃの製作。

申込/親子8組(託児なし。申込多数の場合は抽選)

講師/つどいの広場 保育士

対象/0歳～未就学児

申込期限 1/20(木)午後4時

場所・問 かじき親子つどいの広場「かじきっず」☎73-6912

子育て情報をテイクアウト

イオンタウン始良西街区3階にあるキッズスペースでは未就学児を対象に無料子育て情報紙やおうちで楽しめる工作キットなどを配布しています。

日程・内容 12.27 ⑤ お片付けのポイント

《工作キット》
お正月飾り

1.24 ⑤ 妊娠・出産・育児でもらえるお金

なかよしペンギンさん

時間は11:00～11:15。キッズパーク前で配布しています(数量限定)。

問 子ども政策係 ☎66-3248

Enomoto HINANO



えのもと ひなのちゃん R.2.12.23生まれ

いつもニコニコで可愛いひなのちゃん誕生日おめでとう！これからもたくさん遊ぼうね！

パパ英樹さん・ママなつみさん・姉ゆきのさん

オススメ遊び場
【市内】あいあい・かじきっず
【市内】霧島市こども館

関心ごと

室内での遊び方。

悩みごと

おむつ替え、着替えの時迷い回ること。

Nakahara AYUMU



なか はら あゆむ R.2.12.22生まれ

いつもパパとママに笑顔でくれる歩くん。これからもよろしくね！

パパ亮馬さん・ママ綾音さん

オススメ遊び場
【市内】あいあい・アミューズメントカフェレブ
【市外】The yocoda park

関心ごと

新しい子ども館が早くできるといいな。

悩みごと

夜中に何度も泣いて起きてくる。

Tanaka SOTA



た な か そう た R.2.12.2生まれ

お誕生日おめでとう。これからも元気に成長してね。

パパ淳也さん・ママ里美さん

オススメ遊び場
【市内】あいあい・かじきっず
【市外】平川動物公園

関心ごと

子どもと遊びにいけない場所。

関心ごと

歯のケア。

Yutoku CHIHIRO



ゆ と く ち ひ ろ 湯徳千尋ちゃん H30.12.27生まれ

これからも楽しくいっぱい遊ぼうね。ちーちゃんのお顔が大好きだよ！

パパ大輔さん・ママまりもさん

オススメ遊び場
【市内】あいあい
【市外】平川動物公園

関心ごと

小さい子でも遊べる大きな公園があるといい。

悩みごと

3歳では靴を反対に履かないようにしようね(笑)

Kimura DAIGO



き む ら だ い こ 木村太護くん H30.12.12生まれ

いつもニコニコ、楽しいだいちゃん。お姉ちゃんと仲良く育ってね。

パパ英樹さん・ママ雅代さん・姉ひなたさん

オススメ遊び場
【市内】松原たいご公園

関心ごと

室内の遊び場が増えて欲しいです。

悩みごと

小食なこと。

Izumi SOYA



い ず み そ う や 出水湊也くん R.2.12.16生まれ

1歳のお誕生日おめでとう！元気で笑顔いっぱい楽しく過ごそうね！大好き♡

パパ洸樹さん・ママ優輝さん

オススメ遊び場
【市内】あいあい
【市外】平川動物公園

関心ごと

離乳食のレパートリー。

悩みごと

力強い、物を投げる。

**あいあい
ボーイズ
ガールズ**

掲載ご希望の場合はあいあいでお申し込みください。申込多数の場合は抽選になります。次回の申込期限は1月5日水。対象は2月生まれのお子さんです。



December
2021



ぶらっと、まちかど図書館

親子映画、貸出ランキング、蔵書検索、
各種サービスなど図書館情報はWEBで

あいらしりつとしょかん

検索



おサイフケータイで、
かざして、
かりよう!



RECOMMEND

わたしの一冊 感想カードから (匿名さん)



話し方のコツ大全

青木源太 著 宝島社

今までの自分の話し方に気づかされた1冊。この本を読んでいなければ自分の話し方の間違いに気づかず会話をしていたと思います。私はとても口ベタで人との会話で、相手の話(自分に興味がない)をあまり聞かず、間があくと自分の興味のある話で割り込んでいました。相手の話8割、自分の話2割を心がけ、ゆっくり質問し、話す相手への心の準備に努めたいです。

NEW ARRIVALS

気になるオススメ新着本



世界「失敗」製品図鑑

荒木博行 著 日経BP

グローバル企業の「失敗」20事例を徹底解説。「どういう製品だったのか」「どのようにして失敗に至ったのか」「なぜ失敗したのか」「私たちにメッセージ」といった項目に分けて考察する。



星を掬う

町田そのこ 著 中央公論新社

千鶴が夫から逃げるために向かった「さざめきハイツ」には、自分を捨てた母・聖子がいた。他の同居人は、娘に捨てられた彩子と、聖子を「母」と呼び慕う恵真。4人の共同生活は、思わぬ気づきと変化を迎え…。



給与明細から読み解くお金のしくみ

高橋創 監修 日東書院本社

給与明細をきちんと読んでいない、年末調整が何か知らない…。そんな人に向けて、税金や社会制度の仕組みを、給与明細を入り口にやさしく解説する。お金や会社のあれこれQ&Aも収録。

児童書



チイの花たば

森絵都 作 たかおゆうこ 絵 岩崎書店

チイのおばあちゃんは人気のお花屋さん。おばあちゃんみたいなお花屋さんになりたいと思っていたチイはある日、おかしい夢を見て…。ダリア、コスモス、チューリップ。大きな花畑で繰り広げられるふしぎなできごととは？

絵本



いない いない にゃあ

沖昌之 作・写真 講談社

いない いない にゃあ。ねこさんねこさん、かわいいおかわ、みせて。いないいない、にゃっ。ソトネコたちのくすくと笑える瞬間を捉えた、猫写真家・沖昌之による写真絵本。

※本の紹介文は株式会社TRC図書館流通センターの「週刊新刊全点案内」から引用しています。

トピック

ビブリオバトル2021

チャンプ本が決定!

おすすめしたい本の魅力を、5分という時間の中で紹介するビブリオバトル。参加者は自分が一番読みたいと思った本に投票しチャンプ本を決定します。11月に開催された図書館フェスティバルでは決選投票の末、重富中学校2年生前平煌世さんが紹介した「ヨンケイ!!(ポプラ社)」に決定。参加者からは「中学生から大人まで、歳に関係ない熱戦が楽しめた」「次回はプレーヤーとして参加したい」などの声が寄せられました。



前平煌世さん
チャンプ本「ヨンケイ!!」

リレーでバトンをつなぐ4人が絆を深めながら技術を磨く姿に感動する作品。共感できるポイントも多かったです。

ビブリオバトル内で紹介された作品

- ゼリガニの鳴くところ／早川書房
- 君の臍臓を食べたい／双葉社
- あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。／スターツ出版
- 政治学大図鑑／三省堂

MONTHLY MOVIES

29日(土)	26日(水)	22日(土)	19日(水)	15日(土)	12日(水)	8日(土)	5日(水)
蟬しぐれ		M (ドイツ)		夢 DREAMS		お気に召すまま	

水曜名画座
水曜 午後2時
土曜 午前10時

1月
世界の名画・アニメーション

30日(日)	29日(土)	23日(日)	22日(土)	16日(日)	15日(土)	9日(日)	8日(土)
トム・ソーヤーの冒険	あしながおじさん	ムーミン谷の彗星	三びきの子ぶた 星のコスモス	おしりたんてい4	トムとジェリー4	ピノキオの冒険	ちいさなジャパンボサリオ

親子映画会
土曜 午後2時
日曜 午前11時、午後2時

中央図書館2階視聴覚室では、20インチの大型スクリーンで毎週水曜に水曜名画座(土曜に再上映)と土曜に親子映画を上映しています。

BOOKS TO KIDS

中央図書館

お子さんへ、心地よい読み聞かせを

1月のおはなし会

15日(土) 午後3時～
おはなしだったこの会
14日(金) 午前11時～
加治木図書館
22日(土) 午前11時～

朝9時
開館

中央図書館 ▶ ☎ 64-5600 加治木図書館 ▶ ☎ 62-2605 蒲生公民館図書室 ▶ ☎ 52-1771

☎ ☎ 1/10(月)祝日開館 休 毎週月曜 ☎ ☎ 12/29(水)～1/3(月) その他休館日 ☎ ☎ 1/11(火)



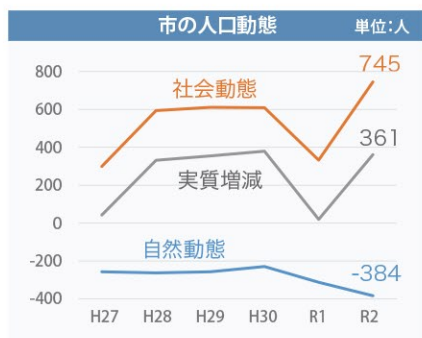
パブリックコメントを実施中――。

子ども館をカタチに

子ども館建設計画

子育てしやすいまちをめざして

本市は県内で唯一人口が増加する市として子育て世帯を中心に微増を続けています。住居や商業施設の建設など変化する街並みにも感じられる都市としての成長。しかし一方では、少子高齢化が確実に進んでおり人口の自然増減の減少数は徐々に拡大してきています。



市の人口が微増する要因である社会動態（転入数と転出数を比較した数値）はプラスにある一方、死亡者数と出生者数を比較する自然動態はマイナス384人。平成16年からマイナスが続いている。

地域では核家族化や地域住民同士のつながりの希薄化など、子育て世帯を



子育てにぬくもりと安心を

子育ての“わ” 輪 和 が広がる『ゆめエリア』



支える環境が大きく変化。子育てと仕事の両立をめざす家庭も増える中、保育や幼児教育のニーズがますます高まっています。

無限に広がる子どもたちの未来。その子どもたちの健やかな成長と保護者の誰もがいきいきと輝ける環境を実現していくため、市は子育て世帯を包括的に支援する「子育て支援拠点施設」の整備を進めています。

4つの「わ」で描く施設像

子ども同士、親同士、親子同士のつながりの「輪」。気軽な息抜きの「和」。相談や談笑、対話などの「話」。次世代を育成し引き継いでいく「環」。これら4つの「わ」をコンセプトに様々な角度からその姿を検討。保育所、子育て支援センターの利用者や建設予定地の地域住民へのアンケートのほか、別途実施していた子ども・子育て支援事業計画ニーズ



子ども館の整備予定地は加治木町本町の加治木物産館跡地。かもだ通り商店街沿いでアクセスも容易な立地となる。

あなたの **話** を聞かせてください

パブリックコメントの実施

ご紹介した子ども館をより具体的な“カタチ”にするため、市では利用のしやすさやデザインなどを考慮した「基本設計」を策定します。

子ども館（始良市子育て支援拠点施設）建設の基本設計図書【概要版】について市民のみなさんのご意見をお聞かせください。

意見募集の期限

令和3年 **12月23日(木)** 午後5時まで

意見を提出できる人

- 市内に住所を持つ方
- 市内に事務所、事業所を持つ方
- 市内の事務所、事業所に勤務する方
- 市内の学校に通う方
- 本市に納税義務を有する方
- その他、本件に利害関係を有する方

閲覧場所※それぞれ意見書を設置。

- 始良庁舎／2号館1階 子どもみらい課
2階情報公開コーナー
- 加治木総合支所／南庁舎1階 市民室
加治木ほけん福祉係
- 蒲生総合支所／本館1階 市民生活係前
蒲生ほけん福祉係

提出方法

意見書に必要な事項（氏名・住所）を記入のうえ次の方法でご提出ください。

- 郵送またはファックス
- 窓口への持参
- 電子メール
- 市ホームページから入力

結果の公表

意見の概要と検討結果は市ホームページで公表します。（類似の意見はまとめて公表）。

※氏名や住所などの個人情報は非公開とします。

問 子ども政策係 ☎66-3248

ビジョン広がる概要版

子ども館の基本設計図書【概要版】は利用者の目線に立った使いやすさや環境に配慮した資料・構造など、設計に関する指針を軸に作成されています。その調査や市民満足度調査などを基礎資料に本年3月に「整備基本計画」を策定しました。その後はさらに保育現場や各専門家、地域住民との意見交換を重ね、より具体化した「基本設計図書【概要版】」を作成。現在、パブリックコメントを実施し意見の公募をしています。

いっしょの時間を 過ごしたい場所に——。

子ども館のイメージ図。誰でも気軽に利用できるオープンな造り。1階を駐車スペースにすることで2階フロアは広々としたキッズスペースや多目的室を備える。



子ども館に関する情報

整備基本計画や基礎資料となったアンケートなどの結果も掲載しています。基本設計図書に関するパブリックコメントもこちらから。



市ホームページ

他、利用するイメージがしやすいように駐車場や屋内の平面図が添えられ、施設の持つ機能についても項目ごとに整理されています。

子育て世代のみなさんがのびのびと過ごす憩いの場。多くの市民のみなさんが親しみを持つ集いの場になるよう、声に耳を傾け可能性をカタチに近づけていきます。

山 田

Yamada



運動会のシンボル「いなほ門」
校章のトレードマークにもなっている「稲穂」を使った「いなほ門」。
山田の凱旋門を模した山田小ならではの伝統のもの。

まるとと味わう山田の自然

夏場はさわやかな緑色、秋口には金色に染まる美しい水田の景色に囲まれる山田小学校。校区を流れる山田川などを活かした自然体験活動や地域行事への積極的な参加など、子どもたちはさまざまな経験を積みながらのびのびと成長しています。

運動会の際によく各学校で杉の葉を使用して作られる緑門。同校では米が実る稲穂を使用し、山田の凱旋門を模した「いなほ門」が子どもたちの活躍を見守ります。運動会後に稲穂は飼料として使われ、自然の恵みを感じられるものとして子どもたちからも親しまれています。

「本校ならではの自然を生かした取り組みが子どもたちの環境愛護や郷土愛の醸成につながれば嬉しい」と岩澤校長は話します。

市内17の小学校を紹介

市内17の小学校での学びには、地域の風土や伝統文化が活かされています。心豊かな子どもを育む各学校の特色ある取り組みと、のびのびと輝く子どもたちの姿を隔月（本紙偶数号）で紹介します。※掲載は順不同。

山田小学校のデータ



創立 明治2年
児童数 77人
※令和3年5月1日時点

校 訓

よく考え
やさしく
たくましく

みんなでつくるオンリーワン

市内名物イベントの一つである「山田の里かかし祭り」。毎年同校児童が各学年1つずつ作品を製作し、展示会場を訪れる方々を楽しませています。みんなで一つのかかしをつくるという独自の伝統行事は子どもたちにとって楽しい時間。

レッツイングリッシュ山田っ子

国際的な人材育成をめざす同校では、毎週水曜日になると校内に英語で話す元気な声がこだまします。放送委員会の子どもたちによる英語での朝のあいさつ放送にはじまり、各教室での集会以英語が飛び交います。「英語を身近なものと思ってもらいたい」と笑顔の岩澤校長。英語をはじめとするさまざまな「学び」を楽しみながら習得していく山田っ子の成長が楽しみです。



かかし作品「山田の見守りじぞう」
山田小2年生の児童みんなで作り上げたかかし作品。山田の里かかし祭りで大賞を飾りました。



Good morning everyone!!



教えて！ マイナンバーカードの あれこれ



「マイナンバーカード」こんなメリットがあります



コンビニで住民票や印鑑証明書が取得できる。市役所窓口に行かなくてOK！



健康保険証として利用できる。
※対応する医療機関・薬局は順次拡大。



特定健診記録や調剤されたお薬の情報がわかり、多くの情報を基にした安全な医療が受けられる。



インターネットでの確定申告(e-Tax)に使える。還付までの手続きがスピーディーにできる。



顔写真付き身分証明証として利用できる。運転免許を持たない・返納した方に便利。

郵送での申請

必要書類を忘れずに！



- ①顔写真を準備する。
(縦4.5cm×横3.5cm)
- ②国から送られてきた申請書か、市役所窓口で受け取った申請書に記入し、顔写真を添付。
- ③受付センターに郵送。
- ④約1か月後に交付通知書が自宅に届く。必要書類を持参し、市役所窓口にて受け取り。

スマホでの申請



- ①国から送られてきた申請書か、市役所窓口で受け取った申請書の右下にあるQRコードをスマホで読み取る。
- ②画面の指示に従って入力。
- ③約1か月後に交付通知書が自宅に届く。必要書類を持参し、市役所窓口にて受け取り。

- ！ 国から送られてきた通知カードに添付されている「交付申請書」をお持ちでない方は、市役所窓口にお問合せください。
- ！ 市役所本庁市民課、各支所市民生活係でマイナンバーカード用顔写真の無料撮影ができます。
- ！ マイナンバーカードの早めのお受け取りにご協力ください。

マイナンバー出張相談会を土日に開催

日時 1月15日(土)・16日(日)
午前10時～午後5時

場所 イオンタウン始良
西街区1階 森のコート



6 特別職の報酬などの状況（令和2年度）

区 分		給料、報酬月額	期末手当
給 料	市長	868,000円	6月 1.70月分 12月 1.65月分 計 3.35月分
	副市長	686,000円	
	教 育 長	647,000円	
報 酬	議長	409,000円	
	副議長	326,000円	
	議運委員長	310,000円	
	常任委員長	310,000円	
	議 員	303,000円	

7 職員の任免・勤務条件の状況

○採用の状況（令和3年度）

区分	新規採用者数		
	男	女	計
一般職	8人	8人	16人
消防職	1人	0人	1人
計	9人	8人	17人

○退職の状況（令和2年度）

定年退職	勸奨退職	普通退職	
15人	2人	3人	
分限免職	懲戒免職	死亡退職	計
0人	0人	1人	21人

※採用・退職者には割愛派遣職員、研修派遣職員などは含まれません。

8 職員の勤務時間その他勤務条件の状況（標準的なもの）（令和2年度）

1週間の勤務時間	1日の勤務時間	勤務時間	休憩時間	休暇の種類	育児休業取得者数	年次有給休暇の取得状況
38時間45分	7時間45分	午前8時30分～午後5時15分	正午～午後1時	年次有給休暇 特別休暇など	男性2人 女性10人	平均9.78日 (令和2年実績)

9 職員の分限・懲戒処分の状況（令和2年度）

分 限 処 分			
降 任	免 職	休 職	降 給
—	—	2人	—
懲 戒 処 分			
戒 告	減 給	停 職	免 職
—	—	—	—

10 職員の服務の状況

職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行にあたっては、全力でこれに専念しなければなりません。また、法令などや上司の職務上の命令に従う義務、信用失墜行為の禁止、秘密を守る義務、職務に専念する義務、政治的行為の制限、争議行為などの禁止、営利企業などの従事制限が課せられます。

11 職員の研修の状況（令和2年度）

区 分	研修内容など	実施回数／延べ受講者数
庁内研修	新規採用職員研修、ハラスメント防止研修、法制執務研修（基礎）	3件／193人
自治大学・自治大学（特別研修）	自治大学校	実施なし
自治研修センター（階層別研修）	一般職員研修、新規採用職員研修など	6件／71人
自治研修センター（特別研修）	簿記の基本と財務諸表研修、政策形成能力向上研修など	12件／19人
専門研修	市町村アカデミーなど	実施なし
民間企業派遣研修	接遇・コミュニケーション研修（山形屋・イオン始良店など）	実施なし
消防学校、救急救命研修所など	救急救命士研修、玉かけ技能講習、原子力防災基礎研修など	17件／38人

12 職員の福祉と利益の保護の状況

○市職員互助会の状況

職員は、始良市職員互助会に加入しており、職員の給料月額に応じた掛金（市助成金なし）により運営を行っています。市職員互助会の事業としては、保健体育・文化教養に対する助成事業や、厚生事業、保険事業などがあり、福利厚生の充実を図っています。

○職員の健康管理に関する事業（令和2年度）

区 分	主な内容（受診者数など）
定期健診	身長、体重、腹囲、血液検査、心電図、大腸がん検診など（計582人）
人間ドック	1日ドック、2日ドック、脳ドック、節目ドック（計237人）
メンタルヘルス対策	ストレスに関するアンケート調査（5月・全職員）、職業性ストレス簡易調査（10月・全職員）、専任カウンセラーによる個別面談（随時実施）

○公務災害・通勤災害の状況（令和2年度中に認定を受けたもの）

公務災害	通勤災害	計
3件	0件	3件

13 公平委員会の報告事項（令和2年度）

勤務条件に関する措置の要求の状況	不利益処分に関する不服申し立ての状況
該当なし	該当なし

市職員給与・ 職員数などの 公表

問合せ
総務課人事係 ☎66-3012

市職員などの地方公務員の給与は、基本的なことが地方自治法や地方公務員法などの法律で定められ、支給額・方法は、各自治体が条例で定めることになっています。

始良市では、市議会の審議を経て決定された「始良市職員の給与に関する条例」に基づき給与が定められています。

市政について一層のご理解をいただくため、職員給与と職員数の状況を「始良市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市民のみなさんにお知らせします。

1 職員給与費の状況（令和2年度普通会計決算）※公営企業会計17人（水道）を除く

職員数（A）	給 与 費				一人当たり給与費（B/A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
555人	1,992,543千円	307,778千円	808,193千円	3,108,514千円	5,601千円

2 職員の平均年齢・給料月額（令和3年4月1日現在）

区 分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	41.6歳	318,800円
技能労務職	55.7歳	367,800円

3 職員の初任給の状況（令和3年4月1日現在）

区 分		始良市	国
一般行政職	大学卒	182,200円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円

4 一般行政職の等級別職員数などの状況（令和3年4月1日現在）

※一般行政職（税務職、保健師、福祉職、消防職、企業職、技能労務職、幼稚園教諭、割愛職員を除く）。

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	計
主な職名	主事	主事	主査	係長、主任主査	課長補佐、主幹	次長、課長	部長、室長	
職員数	37人	27人	89人	75人	89人	35人	9人	361人
構成比	10.2%	7.5%	24.7%	20.7%	24.7%	9.7%	2.5%	100%

5 職員の手当の状況

○期末勤勉手当（令和2年度支給割合）

区分	始良市			国		
区分	期末手当	勤勉手当	計	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.300月	0.950月	2.250月	1.300月	0.950月	2.250月
12月期	1.250月	0.950月	2.200月	1.250月	0.950月	2.200月
計	2.55月	1.90月	4.45月	2.55月	1.90月	4.45月

○退職手当（令和3年3月31日現在）

勤続年数	始良市		国	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年
20年	19.669500月	26.365500月	19.669500月	24.586875月
25年	28.039500月	33.270750月	28.039500月	33.270750月
35年	39.757500月	47.709000月	39.757500月	47.709000月
最高限度額	47.709000月	47.709000月	47.709000月	47.709000月

○その他の手当（令和2年度普通会計決算）

手当名	内容・支給単価	国の制度との異同	支給実績 （令和2年度決算）	支給職員一人当たり 平均支給年額
扶養手当	・配偶者6,500円、子10,000円 ・父母等6,500円 ・16歳～22歳の子の加算5,000円	同	80,887千円	281,836円
住居手当	・借家居住者 最高28,000円	同	52,054千円	272,534円
通勤手当	・交通用具利用者 2km以上2,000円～13,300円 ・交通機関利用者 運賃相当額 最高55,000円	交通用具利用距離 区分が国と異なる	17,393千円	48,856円
時間外手当	正規の勤務時間以外に勤務することを 命ぜられた職員に支給	労働基準法に準拠	71,325千円	149,215円

※その他、管理職手当、特殊勤務手当などがあります。

※一部の行事は新型コロナウイルスの感染防止策として、やむを得ず延期・中止する場合がございます。

お知らせ

市税などの納期限

税 目	期別	納期限	口座振替日
固定資産税	4 期	1月4日(火)	12月27日(月)
国民健康保険税 (普通徴収)	7 期		
介護保険料 (普通徴収)	7 期		
後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)	6 期		

納付が遅れると、督促手数料・延滞金が発生する場合があります。

問管理係 ☎ 66-13048

障害者控除対象者の認定申請

税の申告時に「障害者控除対象者認定書」の添付で障害者控除を受けられます。※認定書の発行には市へ申請をする必要があります。

対象 市内在住の65歳以上で次に該当する方。

・要介護認定を受け、障害者自立度がA1以上または認知症自立度がIIa以上の方
(障害者控除対象者認定意見書で同様の自立度を証明された方も含む)。

提出書類

障害者控除対象者認定申請書。要介護要支援認定を受けていない方は障害者控除対象者認定意見書を添付。※意見書作成は申請者負担。

申請期限 1月14日(金)

問長寿福祉係 ☎ 66-13251

消防出初式

式典・表彰、訓練披露など

日時 1月6日(木)午後1時～

場所 加治木運動場、加音ホール

問消防団係 ☎ 63-13820

年末年始の交通事故防止運動

年末年始は交通事故が増加傾向にあります。正しい交通ルールとマナーで交通事故を防止しましょう。

期間 1月10日(月)まで

スローガン 年末年始 マナーアップで 事故防止

問生活安全係 ☎ 66-13163

手押し車(老人福祉車)購入助成

市指定の老人福祉車の購入に費用の一部を市が助成。※電動車ではありません。

対象 市内に住所がある65歳以上で足腰の弱い方
自己負担金 3000円※過

去5年間に助成を受けた方は利用不可。

申請方法 申請書を提出

※窓口で申請(代理申請可)。電話申請は不可。数量限定。

申請期間 12月16日(木)～1月7日(金)



問長寿福祉係 ☎ 66-13251

空き家の適切な管理

空き家の所有者や管理者は周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、適切な管理をしなければなりません。空き家を放置すると倒壊の恐れや衛生上有害となる恐れがありますので、適切な管理をお願いします。

問地域政策係 ☎ 66-13111
図 245

蜜蜂飼育のための届出

● 農政課

蜜蜂の飼育者(予定者も含む)は養蜂振興法により毎年1月31日までに届出が必要です。

必要書類 蜜蜂飼育届、飼育変更届(変更がある場合)
※採蜜後の蜂蜜は自家消費のみで、次の事項に当てはま

る場合は届出が不要。

・農作物などの花粉交配用に使用する時期のみ蜜蜂を飼育する場合

・密閉構造の飼育管理設備で飼育する場合

問始良・伊佐地域振興局農政普及課畜産振興係

☎ 63-18157

農業者年金加入(月額1万円)

これまで35歳未満の方で保険料の国庫補助要件(認定農業者または認定新規就農者で青色申告者など)を満たさない方は保険料の納付下限額は2万円でしたが、農業者年金制度が改正され、1月1日以降月額1万円から加入できるようになります。

農業者年金は積立方式の公的年金制度で、支払った保険料＋運用益を将来年金として一生涯受給できます。※保険料引き下げ対象は35歳未満の方のみで、加入者が35歳になった時や認定農業者(または認定新規就農者)になった場合は、月額2万円以上の通常加入、国庫補助を受けて加入(政策支援加入)の手続きが必要となります。詳細は農業者年金基金のホームページでご覧いただけます。

ます。加入申込は農業委員会事務局やお近くの農協へ。

問農業委員会事務局振興係
☎ 52-11211



工事

工事に伴う通行規制

● 耕地課

案内板の指示に従ってください。

市道 下増田・老神・西田線

(下名地内)

期間 2月中旬まで(予定)

規制時間 午前8時30分～午後5時(うち2週間程度は終日)

規制内容 全面通行止め



問県始良・伊佐地域振興局農村整備課・保全係

☎ 63-18192

相談

かごしま就農・就業相談会
農林業産業に興味のある方

や農業法人に就職したい方などの相談に応じます。

日時 1月15日(土)午前10時～午後4時

場所 県民交流センター※予約不要、入退場自由

※開催を見送る場合があるので、県農業・農村振興協会HPを確認するか、前日までに問い合わせて先にご連絡ください。

問 県農業・農村振興協会 ☎ 099-1213-7223

女性のための無料法律相談

女性弁護士が暴力(DV)・離婚・養育費などの相談に応じます。

日時 1月17日(月)午後1時30分～4時30分

場所 始良公民館

対象 市内に在住・勤務する方

時間 30分/人※相談無料

定員 6人※申込多数の場合は相談内容により調整

申込方法 電話受付

申込期限 12月28日(火)

問 男女共同参画係 ☎ 66-13182

子育て

給付金申請お忘れなく

子育て世帯に対する生活支

援特別給付金の申請期限は2月28日(月)です。コロナ禍で子育て負担の増加や収入が減少している子育て世帯を支援。支給を受けるためには申請が必要です。支給要件に該当する方はお早めに申請をしてください。また、支給要件に該当するかご不明の方は子ども福祉係までご相談ください(支給要件は市ホームページでも詳しくご確認いただけます)。

※年内に支給予定の子育て世帯への臨時特別給付金とは別の制度になります。

問 子ども福祉係 ☎ 66-13237

ひとり親の世帯 

ひとり親以外の世帯 

保育サポーター募集

子どもみらい課

市ファミリースポーツセンターでは、「有償ボランティア」として子育てを応援する提供会員を募集するため養成講座を開催します。

養成講座 子どもの発育・発達・遊び、起こりやすい事故の予防と手当ほか

日時 1月28日(金)午前9時～午後5時

場所 始良公民館

対象 市内在住(20歳以上)

で心身ともに健康、子育て支援に興味のある方

講師 日本赤十字社幼児安全法指導員、保育士など

申込 電話受付※受講無料

問 市ファミリースポーツセンター ☎ 73-3456

健康・スポーツ

お口元気歯ツッピー健診

今年度76歳・80歳を迎える後期高齢者医療の被保険者を対象に口腔健診を実施しています。対象者には5月末に受診券(再発行可)を送付しています。最寄りの歯科医療機関に予約をしてから受診してください。

健診期間 1月31日(月)まで

健診料 無料

問 県後期高齢者医療広域連合業務課 保健事業班 ☎ 099-1206-11329、高齢者医療係 ☎ 66-13117

特定健診・長寿健診の追加実施について

12月末までに医療機関などで特定・長寿健診を受診予定でない方を対象に追加実施します。

内容 身体計測、問診、血圧

測定、採血、検尿、診察など

※受診無料

受診日・場所 ①1月15日(土) 始良公民館、②1月20日(木) 加音ホール、③1月27日(木) 始良公民館、④2月2日(木) 松原地区公民館、⑤2月3日(木) 始良公民館

受付時間 各日 午前9時の部、午前9時30分の部

対象者 特定健診は40歳以上の国民健康保険加入者。長寿健診は後期高齢者医療保険加入者。

※既に健診を受診済みか、各種ドック(人間・脳・がん)を受診済み・受診予約をされている方は対象外。

定員 各受付日時で先着15人

申込方法 電話か窓口で申込

申込期限 ①②12月24日(金) ③④⑤1月7日(金)

※協会けんぽ健診と同時に実施。

問 国保医療係 ☎ 66-13279、☎ 66-13119、高齢者医療係 ☎ 66-13117

始良スポーツクラブ

●保健体育課

卓球教室(全8回)

日時 2月2日(水)～3月30日(水)の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分※2月23日は休み

場所 帖佐地区公民館 2階

参加料 4000円

定員 12人(最小開催人数10人)

指導者 早水八子(公認上級指導者)

申込締切 1月12日(水)

申込方法 電話かメール

問 始良スポーツクラブ ☎ 73-8477

Eメール : asc-2002@outlook.com

環境

思川水系美化の日

●生活環境課

日時 1月15日(土)午前8時～(1時間程度) ※小雨決行。

場所 やなせ整形外科横

内容 あじさい植込地の除草、ごみ拾い

持参品 軍手、刈払機、鎌など※当会の刈払機もあります。

問 事務局 ☎ 川野 ☎ 090-98019048

EMエコ研修会

●生活環境課

家庭から出る生ごみで堆肥づくり。

日時 1月21日(金)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

場所 始良公民館 研修室1

性液づくり

持参品 ペットボトル500ml ※参加費無料

問 E M エコ研修会 宮田 0901341514 617

催し

第6回松原なぎさ市

● 地域政策課

正月用品販売や豚汁・餅のふるまいなど

日時 12月26日(日)午前10時～午後2時

場所 松原地区公民館広場

問 松原校区コミュニティ協議会 07318371

第2回あいらい軽トラ市

● 地域政策課

軽トラック・軽ワゴンの上で野菜・果物・小物・フリーマーケットなど、自由に販売。

日時 1月23日(日)午前9時～午後3時

場所 松原地区公民館広場・松原第1公園駐車場

出店者募集について

出店費用 無料※日頃より営利を目的として販売などをされている方は費用3000円が必要。

申込期限 1月11日(火)

問 あいら市を愛する会事務局

松田 090182215158

スターランドAIRA イベント情報

● 社会教育課

スターランドAIRA写真展

会場・展示期間

始良公民館 1月4日(火)～23日(日)

中央図書館 1月28日(金)～2月13日(日)

スターランドAIRA 2月18日(金)から1年間展示

問 スターランドAIRA

068100688

企画展「切絵と椋鳩十」

● 社会教育課

霧島市在住の切絵作家、三島知美氏による椋鳩十作品をイメージした切絵の展示。

期間 12月21日(火)～1月23日(日)

場所 椋鳩十文学記念館※入館料が必要です

問 椋鳩十文学記念館

062144800

師走の祭典IN北山

● 地域政策課

そば打ち体験

日時 12月26日(日)午前9時～午後1時
場所 北山野外研修センター

参加費 中学生以上500円、小学生以下300円

材料費 1組あたり500円

(4人前相当)

ミニスタードーム作り体験

日時 12月26日(日)午後1時～

場所 北山伝承館芝生広場

参加費 1000円

持参品 手袋(軍手)、マスク
点灯式 午後6時から
クリスマスコンサート

日時 12月26日(日)午後3時～

場所 北山伝承館体育館

出演者 鹿児島県マブラス みゆう ほか

※始良農産加工グループ、県民の森から出店があります。

問 北山校区コミュニティ協議会 068100511 (月・水)

木 午後10時～午後5時

北山梅北神社初詣

● 地域政策課

ふるまい酒・おしるこ・抽選会(ハズレなし)。

日時 1月1日(土)、2日(日)午前8時～午後5時

場所 北山梅北神社

問 北山下組公民館馬場 0901849516048

おもちゃ病院の開設

日時 1月9日(日)、23日(日)午後1時～

● 長寿・障害福祉課

生涯学習講座(講演会)受講生募集

講演内容

講師 上井七穂氏

演題 「子育てや職場にも生かせる『ほめ日記』～自分をほめて自信をつける～」

対象者

市内在住の幼児・小中学生の保護者・一般(※未就学のお子様の入場はご遠慮ください)

期日・会場

1月30日(日) 10:00～11:30 蒲生公民館

申込方法

一人につき、往復はがき1枚またはメール1通で申し込む。電話申込は不可。

※受講決定は先着順ではありません。

申込・問合せ窓口

〒899-5294 始良市加治木町本町253番地 始良市教育委員会社会教育課 ☎62-2111 (内線242)

受講決定などのお知らせ

はがき申込は返信用はがきにて通知。メール申込はメールにて通知。1月上旬頃にお知らせします。1月15日を過ぎても通知がない場合はご連絡ください。

受講料 無料

託児

未就学児対象(10人まで。人数超過の場合抽選) ※要申込

その他

- ・定員(200人)超過の場合は抽選により受講者を決定します。
- ・受講希望者が少ない場合は、開設しないことがあります。

往復はがきによる応募

郵便往復はがき 899 5294 63 往信 始良市教育委員会 社会教育課 行	※ここには何も書かないでください
郵便往復はがき 63 返信 ご自分の氏名様	「ほめ日記」講演会希望 ①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号(自宅・携帯) ⑥託児希望の方は「託児希望」と明記 ⑦託児対象者(就学前)の氏名・性別・年齢(月齢まで)

メールによる応募

応募用アドレス kouza@city.aira.lg.jp

はがきと同様①から⑤までを(託児希望者は⑥・⑦まで)メール本文に記入後、送信ください。メール送信後、受付確認メールがしばらくたって届かない方は、問合せ窓口までご連絡ください。(注)メールの方は、ドメイン名「city.aira.lg.jp」からのメールを受信できるように設定しておいてください。

申込期限

12月28日(火)

※はがきは当日消印有効

記念樹プレゼント

2021年に記念日があった方へ
記念樹をプレゼントします。

対象記念日

出生、結婚、住宅の新築・購入

※1世帯1本、1つの記念に1本、結婚は夫婦で1本。

対象者 市内在住で本年中に対象記念日があった方。また、記念樹を育てる場所を確保できる方。※受取りに来ていただける方（配布場所は蒲生総合支所林務水産課）

苗木種類 ハナミズキ、キンモクセイ、ブルーベリー、イロハモミジ、ウンペラータ、モンステラ

申込期限 1月4日(火)～31日(月)

申込定員 30人※定員を超えた場合は抽選

申込方法

申込用紙を提出。用紙は林務水産担当窓口、市ホームページにあります。※住宅の新築・購入で申込をされる場合は証明になるものを提出。

問 市みどり推進協議会事務局（林務水産課内）

☎52-1211 内232



前10時～午後3時

場所 椋鳩十文学記念館・自由の館

料金 無料（部品代は実費）

※開設はボランティア（会員募集）

問 始良おもちゃ病院 院長 上村 隆
☎63-11301

えびの高原でのスケート体験

●地域政策課

日時 1月29日(土)午前7時30分集合

集合場所 松原地区公民館

持参品 着替え、防寒着、飲み物など

問 松原なぎさ校区コミュニティ協議会 ☎73-8371

ふれあい防災教室

●危機管理課

1月のテーマは「災害を学ぼう 防災川柳かるた」です。家族や地域で防災意識を高め知識を共有して、いざという時あわてずに行動がとれるよう学びましょう。参加費もありません。

日時 1月15日(土)午前10時30分～11時30分

場所 県防災研修センター

定員 20人

※参加無料。電話かFAXで事前申込。

問 県防災研修センター ☎64-5251、☎66-5909

一人金婚式(始婚式)

●長寿・障害福祉課

日時 3月5日(土)午前11時～(受付10時～)

場所 始良高齢者福祉センター

対象 市内在住で次のすべてに該当する方

①昭和47年3月31日までに結婚して伴侶を亡くした

②過去に金婚記念品を受取つておらず、市・旧町の合同金婚式や始婚式に参加したことがない

定員 先着50人

申込期限 1月21日(金)

問 市女性団体連絡会 ☎湯川 ☎65-5744

看護職の再就業応援セミナー

セミナーを受講して、採用担当者と話しませんか。

日時 1月28日(金)午後1時～4時

場所 加音ホール(参加無料)

対象 県内で就業希望する未就業の看護職

問 鹿児島県ナースセンター ☎099-25618025

年末恒例

鮮魚などの予約販売

ご予約いただいた方を対象にブリ・カンパチ・本マグロ・車エビ・ヒオウギ貝・黒アワビの販売会を実施します。

申込期限 12月27日(月)午後5時まで

引渡日時 12月31日(金)午前8時30分～11時

引渡場所 加治木港

問 県漁業協同組合錦海支所 ☎63-212100

募集

市営住宅の随時募集

市では市営住宅への入居者を募集。詳細は係窓口の一覧表、または市ホームページをご覧ください。「始良市営住宅」で検索。

対象住宅 218戸※申込み順に入居可。申込基準は各住宅で異なります。

※入居資格があり連帯保証人が2人必要です。駐車場代・共益費などが別途必要。ペット（犬や猫など）の飼育禁止。

問 住宅係 ☎66-3409

防災川柳の募集

●危機管理課

高い防災意識を楽しくユーモアたっぷりに伝える「防災川柳」を募集。最優秀賞、優秀賞には、賞品あり。

応募方法 県防災研修センター（平松6252番地）に郵送かFAXで応募。応募用紙は県防災研修センターのホームページにあります。

応募期限 1月31日(月)まで

問 鹿児島県防災研修センター ☎64-5251、☎66-5909

1月の休日在宅医など

日(曜日)	市町名	医療機関・薬局名	診療科目	電話
1日 (土)	霧島市(国分)	うえその内科クリニック	内科	48-6555
	霧島市(隼人)	鶴丸医院	耳鼻咽喉科	42-0439
	始良市(始良)	せいあいクリニック	内科消化器内科	55-8995
	始良市(始良)	いわつば耳鼻咽喉科・めまいクリニック	耳鼻咽喉科	66-3387
	湧水町	ひらしまクリニック	内科胃腸科	74-2800
	始良市(始良)	こどもとアレルギーのクリニックはいあいら	小児科	55-1888
	始良市(始良)	たいよう薬局 西始良	—	55-8831
2日 (日)	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952
	霧島市(国分)	国分脳神経外科クリニック	脳神経外科	64-0059
	霧島市(隼人)	きりしま内科リハビリクリニック	内リハ神経内科	64-2222
	始良市(始良)	山下わたる内科	内科	67-0101
	始良市(始良)	でぐち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	67-3342
	霧島市(牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
	始良市(始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
3日 (月)	始良市(始良)	田中眼科	眼科	65-3986
	始良市(始良)	ゆうき薬局	—	55-5315
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952
	始良市(始良)	あおい薬局	—	66-9188
	霧島市(国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
	霧島市(隼人)	浜崎医院	外科内科	42-0349
	始良市(始良)	よしだ内科クリニック	内消循環器科	65-1333
9日 (日)	始良市(始良)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
	霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科	78-3135
	霧島市(国分)	きたはらこどもクリニック	小児科	64-0677
	霧島市(国分)	渡辺眼科クリニック	眼科	45-6888
	始良市(始良)	イルカ調剤薬局始良店	—	66-5530
	始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050
	霧島市(国分)	とくしげ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	46-8133
10日 (月)	霧島市(隼人)	永山医院	内科小児科	42-0109
	始良市(始良)	青雲会病院	脳外科内科外科	66-3080
	始良市(蒲生)	原田内科	内科	52-0023
	霧島市(牧園)	春田医院	内科	76-0053
	始良市(加治木)	すこやかクリニック	小児科	62-0308
	始良市(始良)	あいら中央眼科	眼科	55-1725
	始良市(始良)	さわやか薬局	—	66-9922
16日 (日)	始良市(蒲生)	蒲生薬局	—	52-1101
	始良市(加治木)	ふれんど薬局	—	63-6161
	始良市(始良)	徳永薬局あいら中央店	—	73-7787
	霧島市(国分)	はやし内科クリニック	内科	47-7611
	霧島市(隼人)	さくら皮膚科	皮膚科	42-0219
	始良市(加治木)	やまのクリニック	内消化神経内科	63-0033
	始良市(加治木)	加治木整形外科病院	整形外科	62-3711
23日 (日)	湧水町	前田医院	内科	74-5001
	霧島市(国分)	ふたばクリニック小児科皮膚科	小児科	57-5555
	霧島市(国分)	いちぢ眼科	眼科	47-3618
	始良市(加治木)	マリンバ調剤薬局加治木店	—	73-3419
	始良市(加治木)	港町薬局	—	63-0133
	霧島市(国分)	国分外科胃腸科	外科胃腸科	47-2311
	霧島市(隼人)	山下内科クリニック	外科	43-0460
30日 (日)	霧島市(溝辺)	とくだクリニック	内胃腸消化外科	64-1717
	始良市(始良)	徳重医院	内科胃腸科	65-2070
	始良市(蒲生)	伊地知医院	内科外科小児科	52-0027
	湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
	霧島市(国分)	いかりこどもクリニック	小児科	48-5858
	霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
	始良市(始良)	かれん薬局	—	64-5561
30日 (日)	始良市(蒲生)	蒲生薬局まちなみ支店	—	54-3000
	霧島市(国分)	中川整形外科	整形外科	48-5633
	霧島市(隼人)	たぐち内科医院	内科	42-0320
	始良市(加治木)	フィオーレ第一病院	産婦人科	63-2158
	始良市(始良)	錦江クリニック	内外循環器科	67-7755
	霧島市(溝辺)	佐藤医院	内科小児科	59-2607
	始良市(始良)	立花こどもクリニック	小児科	73-3888
30日 (日)	始良市(加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
	始良市(始良)	思川薬局	—	67-7123
	始良市(始良)	フルール薬局	—	73-5994
	始良市(加治木)	かじき薬局	—	62-3492
	霧島市(国分)	原口内科消化器科	内科消化器科	46-2232
	霧島市(隼人)	はやと整形外科	整形外科	43-6111
	始良市(加治木)	加治木温泉病院	内科	62-0001
30日 (日)	始良市(始良)	川原泌尿器科クリニック	泌尿器科	64-5181
	霧島市(横川)	伊東内科クリニック	内消呼吸器科	72-9088
	始良市(始良)	帖佐こどもクリニック	小児科	66-1800
	霧島市(隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
	始良市(始良)	ドレミ薬局	—	64-5385
	始良市(始良)	スマイル薬局始良店	—	73-8155

※在宅医の診療時間は、午前9時～午後5時（眼科午後1時まで）。

※都合により在宅医などが変更されることがありますので、医療機関へご連絡のうえ受診してください。

問健康推進係 ▶ ☎66-3293

夜間救急診療

【月曜～金曜】 午後8時～11時
(受付午後7時30分～10時30分)

【土曜・日曜・祝休日】 午後7時～10時
(受付午後6時30分～9時30分)

※受診前にまずお電話ください。

霧島市立医師会医療センター
(霧島市隼人町松永3320番地)

☎42-1171

歯科救急診療【日曜・祝日】

午前9時～午後3時

※受付午後2時30分まで

始良地区歯科医師会館口腔保健センター
(霧島市溝辺町・空港近く)

☎58-4388

こどもの救急電話相談【夜間】

お子さんの急な発熱、おう吐、下痢、腹痛などで分からないことがある場合は、経験豊富な看護師が応急処置や医療機関の受診の必要性などのアドバイスをします。

【平日・土曜】

午後7時～翌朝8時

【日曜・祝日・年末年始】

午前8時～翌朝8時

☎ #8000 (県内統一)

※ダイヤル回線などからは

☎099-254-1186

あいらAEDマップ

市内に設置されているAED（自動体外式除細動器）のマップです。万が一の時に活用ください。少しでも多くの方にAEDを知ってもらいたいと考えていますので、AEDを新しく設置した場合は、お知らせください。



「あいらAED」で検索

消防本部救急救助係 ☎63-3818

協同事業者

国立大学法人大分大学産学官連携推進機構
NPO法人かごしまGIS・GPS技術研究所



12・1月の各種無料相談カレンダー

相談の種類

内 容

行政	行政相談委員による国の行政など役所の仕事についての相談
心の相談室	医師による発達・アルコール・物忘れなどの相談
生活習慣病予防栄養	管理栄養士による生活習慣病予防の栄養相談（40歳以上の方と家族向け）
消費生活	消費生活専門相談員による悪徳商法や契約トラブル、詐欺など消費生活に関する相談「消費生活センター」（平日9:00～16:00）☎66-3165
心配ごと	身近な心配ごと、悩みごとの相談
法律	弁護士による面談（1人30分）※完全予約制。予約受付：ひまわりの会事務局（平日9:00～17:00）☎099-227-0041
女性	女性相談員による日常生活の様々な悩み事相談 ※市役所本庁（平日9:00～16:00）☎66-3182
人権	人権擁護委員による日々の暮らしの中で起こるさまざまな人権に関する相談 ※鹿児島地方務務局霧島支局（平日9:00～16:00）☎45-0064
障がい者（県）	県行政書士による障がい者の生活における様々な相談（障がい認定などの手続、相続・遺言、成年後見、雇用・就職など）
外国人（県）	県行政書士による外国人の生活・法律に関する相談※電話相談も可能（9:00～17:00）
更生保護	保護司活動全般、青少年の問題行動や非行など様々な悩み相談 ※始良更生保護サポートセンター（平日10:00～16:00）始良分室（原則毎月第1・第3水曜10:00～16:00※変更の場合あり）共通連絡先☎45-4123
家庭児童	18歳までの子どもの養育に関する相談 ※子ども相談支援センター「あいぴあ」（平日8:30～16:30）66-3120
障がい者（総合相談）	障がいのある方の生活における様々な相談 ※基幹相談支援センター「あいか」（長寿・障害福祉課内 平日8:30～16:00）☎66-3332

相談内容	予約	地区	日 時		場 所		問合せ(予約先)
行政	不	始良	1月11日(火)	10：00～12：00	重富地区公民館		市民相談係 ☎66-3165
		蒲生	1月12日(水)		蒲生高齢者福祉センター		
		始良	1月17日(月)		始良公民館		
		加治木	1月19日(水)		加治木福祉センター		
心の相談室	要		1月13日(木)	14：00～16：00	始良市地域活動支援センター		場所と同じ ☎73-5842
健康	要		12月28日(火)	13：30～15：30	始良保健センター		成人保健係 ☎66-3293
			1月4日(火)				
			1月11日(火)				
			1月18日(火)				
			1月25日(火)				
消費生活	不	蒲生	1月11日(火)	9：30～11：30	蒲生総合支所1階選挙管理委員会室		市消費生活センター ☎66-3165
		加治木	1月27日(木)		加治木総合支所北庁舎 2階相談室		
心配ごと	不	加治木	12月28日(火)	9：00～12：00	加治木福祉センター		市社協加治木支所 ☎62-2041
		蒲生	1月4日(火)		蒲生高齢者福祉センター		市社協蒲生支所 ☎52-1400
		始良	1月11日(火)		始良市社会福祉協議会本所		場所と同じ ☎65-7757
		加治木	1月18日(火)		加治木福祉センター		市社協加治木支所 ☎62-2041
		蒲生	1月25日(火)		蒲生高齢者福祉センター		市社協蒲生支所 ☎52-1400
法律	要	始良	1月7日(金)	13：00～16：00	始良公民館	※完全予約制。 右記の問合せ 先までお電話 ください。	ひまわりの会事務局 ☎099-227-0041
			1月14日(金)				
			1月21日(金)				
			1月28日(金)				
		加治木	1月8日(土)	加治木ふれあい センター			
			1月22日(土)				
女性弁護士による 無料法律	要		1月17日(月)	13：30～16：30	始良公民館 ※予約 12/28(火)まで		男女共同参画係 ☎66-3182
特設人権	不	始良	1月12日(水)	10：00～15：00	始良公民館2階第2研修室・小会議室3		市民相談係 ☎66-3165
障がい者	要		12月26日(日)	10：00～15：00	ハートピアかごしま		県行政書士会 ☎099-253-6500
			1月23日(日)				
外国人	要		1月16日(日)	13：00～16：00	かごしま県民交流センター		県行政書士会 ☎099-253-6500
更生保護	要		1月5日(水)	10：00～16：00	始良公民館 2階小会議室 2		始良更生保護サポートセンター始良分室 ☎45-4123
			1月19日(水)				

※新型コロナウイルス感染の状況により中止・電話対応になる場合がありますので、予約不要の相談も事前にお問い合わせください。

始良で見られる

絶滅危惧種

令和3年7月26日、「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」は世界自然遺産に登録されました。世界遺産とは、国家や民族を超えて人類が共有し次世代に受け継いでいくべき価値をもつ、とても貴重な場所などのことです。

そんな奄美大島で有名な野生生物といえば「アマミノクロウサギ」がいます。アマミノクロウサギはウサギ科のなかで、大昔から姿かたちが変わっていない種と考えられていて、ちよつと難しい言葉ですが、「国内希少野生動植物種」にも指定されています。「国内希少野生動植物種」とは、「日本の絶滅のおそれのある野生動植物の種の保存に関する法律」、いわゆる「種の保存法」に基づき指定される絶滅の危機にある野生生物のことです。

さてみなさん、ここ始良市でもアマミノクロウサギと同じく「種の保存法」の対象種の生き物が観察できることをご存じでしょうか。それは毎年冬の時期に飛来してくる「クロツラヘラサギ」です。

錦江湾の恵まれた自然や動植物にまつわるエピソードをご紹介します。



クロツラヘラサギ

クロツラヘラサギは朝鮮半島周辺で繁殖し、冬の寒い時期は南のより暖かい場所まで冬を越すトキ科の鳥です。世界で東アジアにしか生息していません。世界最大の越冬地は台湾で、全体の6割は台湾で冬を越しています。2021年1月の世界一斉調査で、世界中で5千222羽、日本では570羽、鹿児島湾奥では50羽確認されています。市内では思川や別府川、網掛川の河口干潟やその周辺の調整池で、休んだり餌を採ったりといった光景を見ることが出来ます。そのクロツラヘラサギは令和2年2月に、アマミノクロウサギと同じ「種の保存法」の対象種に指定されました。年々クロツラヘラサギの羽数は増えてきていますが、生息地の開発や環境汚染の問題はまだまだ改善されていません。これからも始良でクロツラヘラサギが安心して休めるようにみんなで見守っていきましょう。

環境教育NPO法人くすの木自然館

専門研究員 小野田 剛

市内に伝わる
郷土芸能の数々を
お届けしやす!



あいらひすとリー便

郷土芸能 編

受け継がれる地域の文化



五社神社の境内で披露された兵児踊りの様子(平成23年5月)。

#13

米丸兵児踊り

蒲生町米丸地区に伝わる兵児踊りは、今から400年以上前、文禄・慶長年間の朝鮮出兵に起源を持つ郷土芸能です。太刀を持った踊り手が、太鼓や拍子木の音が響き渡る中、円陣を作りながら頭や体を振り、大きな身振りで飛び跳ね、豪放な中にもユーモラスな南国の明るさを感じられる踊りです。

その昔、豊臣秀吉の命により島津義弘が兵を率いて朝鮮に出兵したときに、蒲生、大口、出水、国分の兵士たちは大きな活躍をしました。このときのことを記念し、兵の武勇を末永く子孫に伝えるのであるから「児」という字を加え、「兵児」という呼び方が起こったといわれています。兵児踊りは鹿児島県内の他地域や宮崎県の一部地域でもみられます。由来は諸説あり、さつま町津川に伝わる兵児

踊りには、江戸時代の参勤交代で島津の殿様に付き従い、薩摩・江戸間の長い行程を苦労しながら往復した兵士たちが、旅の途中で士気を鼓舞するため夜の酒宴で踊ったという説も伝えられています。蒲生の兵児踊りは、蒲生の兵士たちが出水に赴く様子を表しているものと伝承されていますが、米丸地区の兵児踊りは、大正7年(1918)頃に薩摩川内市祁答院町の大村地区で踊られていたものが旧始良町・山田村の木津志地区に伝えられ、そこからさらに蒲生町終野地区に受け継がれていき、地元の人に取り入れられたものとされています。

歴史上途絶した時期もありましたが、保存会が再結成され、各種行事への参加や病院・福祉施設への慰問などを通じて、現在も精力的に保存・継承活動に取り組んでいます。

問 文化財係 ☎ 62・2111



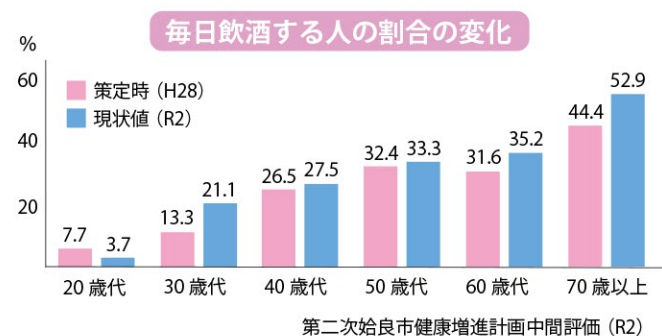
今回は、**アルコールと健康** です。

健康生活では、健康に関するさまざまなテーマで毎号お届けします。

今月号は「アルコールと健康」です。多量飲酒を長期間継続すると健康に悪影響を及ぼします。飲酒の適切な量について知り、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

毎日飲酒する人の割合が増加

第二次始良市健康増進計画中間評価(R2年)によると、「飲酒する」人の割合は男性で68.4%、女性で32.4%でした。「飲酒する」人のうち、「毎日飲酒する」人の割合は30代以上の各年代で増加しており、特に70歳以上に多くみられます。



節度ある飲酒を心がけましょう!

適量は1日平均純アルコール20g程度とされています。

純アルコール量20gの目安



多量飲酒が及ぼす影響

多量飲酒を長期間継続すると、アルコール依存症に繋がる恐れがあります。また、それ以外にも身体へ様々な悪影響を及ぼします。



健康を守る 飲酒ポイント



- 飲酒は1日純アルコール20g程度に
- たまに飲んでも一時に大量に飲まない
- 食事と一緒にゆっくりと飲む
- 寝酒は控える
- 週に2日は休肝日を設ける
- 定期的に検診を受ける

未成年がお酒を飲むと脳機能の低下や臓器障害、性ホルモンの異常が起きる恐れがあります。また、アルコール依存症になりやすくなります。

未成年者はお酒を(N)飲まないで!
未成年者の前にお酒を(O)置かないで!
未成年者にお酒を(N)飲ませないで!



問 健康増進課 ☎66-3293

80歳で自分の歯20本以上 健康な歯を持つ市民のみなさんを表彰

80歳で自分の歯を20本以上持つことを目標とする「8020運動」。この運動では歯の丈夫な方を表彰する「高齢者よい歯の表彰」を毎年実施しています。表彰者は始良地区歯科医師会始良市支部の歯科医が推薦し、今年度は85人の方が対象となりました。なかでも最も歯の本数が多かった3人の方(川原純雄さん、上野満さん、吉村剣爾さん/写真左から順)にご出席いただき、表彰式を実施しました。

問 健康推進係 ☎66-3293



男女の候補者が均等になることをめざして

政治分野における男女共同参画推進法

日本では固定的性別役割分担意識に関する偏見がいまだ根強く、現状では男女が置かれた社会的状況には個人の能力・努力によらない格差があるとされています。そのような現状で、多様な声を政治に反映することをめざし、超党派の議員が議論を重ねて平成30年に政治分野における男女共同参画推進法が成立しました。

多様な声を政治に反映！



政治分野における男女共同参画推進法の基本原則

- ① 衆議院、参議院及び地方議会の議員の選挙において、男女の候補者の数ができるだけ均等になることをめざして行われること。
- ② 男女がその個性と能力を十分に発揮できること。
- ③ 家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となること。

また、令和3年の改正で議員、候補者に対するいわゆるセクハラ、マタハラ防止についても定められました。

政治に多様な視点や声が反映されることで、より暮らしやすい社会になることが期待されます。

問 男女共同参画係 ☎66-3163

PM2.5に注意しましょう

冬から春にかけてはPM2.5が発生しやすい時期です。PM2.5とは物質の種類や成分に関わらず、粒子の大きさが2.5 μ m(1 μ m=1mmの千分の1)以下の非常に小さい粒子のことです。粒子が非常に小さいため肺の奥まで入り込みやすく、呼吸器系や循環器系への影響が懸念されています。

県では、県内10か所の測定局のうち、いずれかの測定局で1時間の平均値が基準値を超えた場合、注意情報を発表しています。その際は不要不急の外出はできるだけ控え、PM2.5による影響への対策に努めるようにご協力をお願いします。



市HP

？ 分別あるある
 これが正解。
 間違えやすい分別品目をご紹介します！

テニスのラケット

※金属製のものは不燃ごみ



使い捨てアルミ鍋



使い捨てカイロ



問 生活環境係 ☎66-3189

「サインください！」色紙とマジックペンを差し出すと「オーっ、いいよ。」と大きな笑顔で快く応じてくれるプロ野球選手たちがいました。45年前の出来事です。

当時、県立鴨池野球場では毎年、プロ野球のロッテオリオンズが春季キャンプを行っていました。少年野球に所属し将来はプロ野球選手になりたいと夢を描いていた私は、プロ野球選手がやってくる春季キャンプを楽しみにしていました。友人と球場の周辺で待ち伏せし、お目当ての選手が球場から出て来ると一目散に走ってサインをねだります。当時は警備も緩やかで、選手たちは頭をなでながら気軽に応じてくれました。当時の監督はカネヤンと親しまれた金田監督。そのカネヤンが私たちの練習を見に来てくれたことがありました。選手も一緒に来まして、私たちとキャッチボールをしました。私の相手は当時エースだった成田投手。もうドキドキです。スター選手を前にしたあの高揚感は今でも忘れません。「努力」と書いたサインをもらいました。そのサインは今でも大事に飾っています。今でも大きな力を与えてくれます。あの当時の高ぶる気持ち、その後の人生のさまざまな場面で私の背中を押してくれました。

今月、始良市では「現役のプロ野球選手による野球教室」を開催します。プロ野球で大活躍している今をときめくスター選手が、始良市にやってきます。野球少年・少女はもちろんのことスポーツをしている子どもたちに、きっと大きな夢を与えてくれるはずです。始良市の多くの子どもたちが参加して、私たちが子どものころ経験した高ぶる気持ちを体験してもらいたい！そう思っています。



プロ野球選手に会える
 ～高ぶる気持ちから夢へ～

生活
ナビ

海産物の送り付け商法にご注意



突然、「コロナ関係で売り上げが伸びず困っている、助けて欲しい。」などとカニなど海産物の勧誘電話があり、「断ったのに商品が送られてきた」、「キャンセルしたいのに業者と連絡がとれない」などといった「送り付け商法」の相談が多数寄せられています。

・消費者へのアドバイス・

- 勧誘されても必要がなければきっぱりと断る。
- 電話での勧誘を受けて契約した場合は、8日以内にクーリング・オフすることができる。
- 承諾していないのに一方的に商品が送り付けられても受け取る必要はなく、支払いの義務もない。
- 全く心当たりがない場合は、配達伝票に書かれている連絡先、荷物問合せ番号などを控え、一旦宅配業者に持ち帰ってもらってご家族などに確認する。
- 代引きなどで支払ってしまうと業者の連絡先などが分からないことも多く料金を取り戻すことが難しくなるため、安易に受け取らないようにする。

問 消費生活センター ☎66-3165

消防
119

大掃除でお家の安全・防火対策

大掃除の時期です。普段は動かさない家具・家電を動かす大掃除の機会に、「トラッキング火災の防止」を実施しましょう。

トラッキング現象

コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象のこと。



コンセントの掃除
お忘れなく！

トラッキング現象による火災を防ぐため、差し込みプラグは使用時以外はコンセントから抜くようにしましょう。また、長期間差したままのプラグなどは、定期的な点検と乾いた布などで掃除をして、もし異常がある場合は使用を中止しましょう。

大掃除中に「コードが家具などの下敷きや押しつけなどで傷ついていないか」、「コードを束ねたり、ねじれたままにしたりして使用していないか」も確認しましょう。

問 消防本部警防課 ☎63-3818

防犯
ナビ

防犯力テストにチャレンジ！



次の質問に○×で答えてあなたの防犯力を診断しましょう。

- Q1. 絶対儲かるという話が出たので、公的機関に相談した。 ☐
- Q2. 迷惑電話防止機器を利用している。 ☐
- Q3. 注文していない物が送られてきたので受け取りを拒否した。 ☐
- Q4. 購入する前に商品についてネットで検索してみる。 ☐
- Q5. 屋根を修理した方がいいと言われたので、その業者だけではなく他の業者とも見積りをとった。 ☐

- が0、1個… 危険な状態です。早急に対策を！
- が2、3個… 詐欺や悪質商法被害の危険性があります。対策を見直してみましょう。
- が4、5個… 防犯力がとても高いです。

問 始良地区防犯協会 ☎65-4310

シルバー
ナビ

毎日の生活を工夫して「脳を元気に！」



市では「脳を元気にする教室」を開き、脳を活性化させる行動や運動を指導しています。参加した重田哲彌さんは、「同時に2つの動きをするのが難しかった。来年80歳を迎えるにあたって不安だったが、教室に参加して安心した」と話しました。次回は来年3月に開催予定です。



脳を元気に！
生活の心得

1. 人と会って話そう。
2. 新しいことにチャレンジしよう。
3. 同時に複数のことをやってみよう。
4. あえてひと手間かけよう。
5. 予定を立てて行動しよう

脳トレクイズ

- 1 ひらがな2文字の都道府県は？
- 2 に文字を入れて単語を完成させよう
す り
- 3 右の図を一筆で書いてみよう



考えることで
脳を活性化！

※答えはP30下部 問 地域包括支援センター ☎64-5537

Point

フライパンで煎りつけて
味を染みこませる

05

ちくぜんに 筑前煮

通常レシピ
の塩分より
-0.7g
(1人分)

〔材料〕2人分

鶏もも肉	150g	調味料A	
干し椎茸	4枚	しょうゆ	大さじ1.5
こんにゃく	100g	みりん	大さじ0.5
人参	75g	調味料B	
たけのこ	50g	だし汁	200cc
れんこん	50g	酒	大さじ1.5
ごぼう	50g	砂糖	大さじ1.5
さやえんどう	8枚		
ごま油	大さじ1		

(一食分の食塩
相当量2.0g)

〔つくり方〕

1. 鶏肉とたけのこは一口大に切り、干し椎茸は水に戻して軸をのぞいてから半分のそぎ切、こんにゃくは一口大にちぎり、人参は厚さ0.5cmの輪切りにして型で抜く。れんこんは一口大、ごぼうは厚さ0.5cmの斜め切りにして水にさらす。さやえんどうは筋を除く。
※こんにゃくとたけのこ、さやえんどうはサッと茹でておく。
2. フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒めて取り出す。さやえんどうと鶏肉以外の材料を入れて炒め、全体に油が回ったら調味料Aを加えひと煮立ちしたら中火にして、落し蓋をして軟らかくなるまで煮たら鶏肉を戻し入れてさらに煮る。
3. 調味料Bを加え、強火で汁気を飛ばしながら煎り付け、仕上がり間際にさやえんどうを加え、火を消す。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あ
ん
ばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

市ホームページ
はこちら！



始良市民だから お得な割引。

ジュービー

JIMOVIE

お子さんからご年配の方まで“地元(JIMOTO)”で“映画(MOVIE)”を楽しんでいただくコーナー。シネマサンシャイン始良(イオンタウン始良東街区)に賛同をいただき、市民のみなさん限定の割引クーポンをお付けして毎月旬の主な映画をお知らせします。

CINEMA SUNSHINE. × AIRA voucher

シネマサンシャイン始良
「市民映画クーポン」

¥200
通常料金 割引券

この券を切り取り、免許証や保険証、マイナバーカードなどの市民を証明するものと一緒に劇場窓口、もしくは入口にご持参・ご提示ください。1枚4名様まで有効です。特別興行・他の割引・サービス料金・サービスステとの併用はできません。
※スマートフォンなどの画像提示は不可。

有効期間 12月15日～1月31日 複写禁



あなたの番です 劇場版 公開中
© 2021「あなたの番です」劇場版製作委員会



仮面ライダー ビヨンド・ジェネレーションズ
© 2021「仮面ライダー ビヨンド・ジェネレーションズ」製作委員会



99.9 刑事専門弁護士 THE MOVIE
© 2021「99.9 THE MOVIE」製作委員会

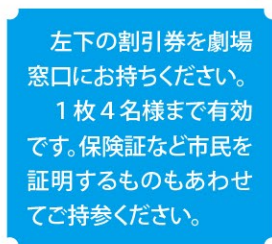
通常料金(割引対象)

- 一般 ¥1,900
- 大学生 ¥1,500 ※1
- 高校生 ¥1,000 ※1
- 中学生～3歳 ¥1,000 ※2

※1 学生証をご提示ください。
※2 2歳以上から代金をいただく作品もあります。



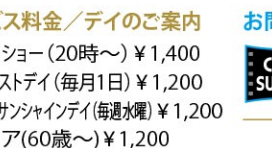
ボス・ベイビー ファミリー・ミッション
© 2021 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.



マトリックス レザレクションズ
© 2021 WARNER BROS. ENT. ALL RIGHTS RESERVED



決戦は金曜日
© 2021「決戦は金曜日」製作委員会



スパイダーマン ノー・ウェイ・ホーム
© 2021 CTRG.06 TM 2021 MARVEL. All Rights Reserved.

サービス料金/デイのご案内

- レイトショー(20時～) ¥1,400
- ファーストデイ(毎月1日) ¥1,200
- シネマサンシャインデイ(毎週水曜) ¥1,200
- シニア(60歳～) ¥1,200
- ペア50割引(性別問わずどちらかが50歳～2人で) ¥2,600

お問い合わせ

CINEMA SUNSHINE. シネマサンシャイン始良
(イオンタウン始良内) ☎55-0333

市民を証明するものとして「始良きんこう WAON カード」も特別に使用できます。



面白かった・ためになった記事に○をお付けください。

1. クローズアップ「高血圧予防・改善」、2. あいらフラッシュ
3. 新庁舎、4. アイラキッズ、5. 図書館、6. 子ども館、7. まなびば
8. マイナンバーカード、9. 市職員給与・職員数の公表
10. くらしガイド、11. 休日在宅医、12. 相談カレンダー
13. 錦江湾の夕風、14. ひすとリー便、15. 健康生活
16. ダイアログカフェ、17. エコアクション
18. 市長の興味しんしん、19. 情報の芽、20. ジムビー
21. 読者の声、22. 喜撮あい楽、23. プレゼント
24. あいらびゅーFM、25. 編集後記、26. 始良人

広報あいらを読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、始良市への思い、あなたの身近な出来事などをお書きください。

ご協力ありがとうございました。

✕キトリ線

応募のしかた（市役所へ直接持参も可能です）

上のハガキを切り取ってご利用ください。官製ハガキ、市役所に直接持参可。抽選後の当選発表は発送をもってかえさせていただきます。応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。寄せられた感想またはご意見を掲載する際、趣旨を変えない程度に添削することもあります。

読者の声 & プレゼント

[ビュー・ヴォイス]

View Voice



【次の応募締切】

1月11日（火）

当日消印有効

広報紙の感想、取り上げてほしい話題、あなたの身近な出来事などを送ってください。お便りの中から抽選で市内事業所からご提供いただいた特産品などをプレゼントします。たくさんのお便りお待ちしております。

◆ 知人から広報あいらを紹介され、初めて読んでみましたが、1歳の子どもを持つ私にとってイベントなどの情報がとてもありがたかったです。知らないことが多くて、読むたびにこんなところがあるんだと思いました。今回のプレゼントも親子で行けるカフェなのでぜひ行ってみたいです。（SARAさん／平松）

育て世代向けなどといった様々なイベントが毎月多数開催されています。本紙でも主にくらしガイドやアイラキッズのコーナーでご紹介していますので、気になるイベントがあればぜひご参加ください。先月号の読者プレゼントは加治木にあるカフェ「カモダヤ」さんでした。広々とした小上がりやキッズスペース、ベビーベッドの完備、お子様メニューなど、お子様連れのお客さまもゆっくりとくつろげる工夫が満載です。ぜひお出かけください。



ワンポイント コロナ禍での夏まつりの実施は大変だったでしょう。

題名 夏まつり
場所 加治木町西別府
撮影者 上園四男
撮影日 2021/07/31/18:39
データ f/5 1/500 sec. ISO 800
NIKON D5600

ワンポイント 金山橋で見つけたコスモスを可憐に撮影できました。

題名 金山橋
場所 加治木町小山田
撮影者 原口隆嗣
撮影日 2021/10/06/9:59
データ f/11 1/400 sec. ISO 800
Canon EOS 5D Mark III



SCENE 37
きど 喜撮あい楽
KIDO - AIRA - KU

このコーナーは、写真を通じて始良市の魅力を伝えるきっかけづくりを目的としています。フォトアドバイザー兼色彩士で本市生涯学習講座の写真講師を務める松田芳一さんの協力を得て、毎月四季の風景や観光スポットを中心に掲載します。市ホームページとインスタグラムでも公開中。

検索

「始良きどあいらく」
@kido_aira_ku

広報広聴係
☎66-3111

KIDO.AIRA.KU

一度出会ったら忘れられない
こだわり抜いたのどごしと味

だったん コチ
蕎麦が味わえるお店 手打ち蕎麦 東風



①1日限定20食の蕎麦(だったん)蕎麦。ポリフェノール一種であるルチンが多く含まれ栄養豊富。豊かな香りと抜群の歯ごたえ。②体をやさしく温めるかけそば。市産やまいものとうろとの相性も◎。③表面を軽く炙った鯖寿司はやわらかい口どけでファンも多い。

東京や京都の料亭で和食などで修業を積み、兵庫で蕎麦店を営んでいた手打ち蕎麦 東風(コチ)店主の渡邊さん。両親のふるさと鹿児島にのれんを掲げて4年、「丁寧なおいしいものを出したい」と毎日手打ちする蕎麦はもっちりとした食感でありながらもものどごし抜群。枕崎産の鰯をふんだんに使用した深みのあるダシが絡む蕎麦に思わず頬がゆるむ。「食べた人が健康になってほしい」と小鉢のお菓子や漬物は全てお手製でヘルシー。12月から予約開始のテイクアウト年越し蕎麦はトッピングを海老天といなり揚げから選べて、一人前1,000円で提供。今月は東風さんから「お食事券1,000円分」を5名様にプレゼント。

手打ち蕎麦 東風(コチ)		住 永池町13-14	JAF 重富
営 11:00~14:00 土・日は予約時のみ17:00~20:30も営業	休 月曜・第3日曜	P 10台	重富
☎71-0604			

※読者プレゼントのご提供をお待ちしております。広報広聴係 ☎66-3111まで

内湾でありながら237mもの深海を持ち、実に多様な生き物が暮らす錦江湾。当たり前のように見ている海ですが、生き物たちの名前や生態など、実は知らないことばかりです。美しいサンゴや、ゆらゆら漂うクラゲの姿を眺めていると、私達もこの自然の一部なのだと考えさせられます。ぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか。



クロホシシモチ

重富海岸自然ふれあい館なぎさミュージアム1月末まで開催している企画展「錦江湾、フルな生き物たち」を取材で訪れた際のこと。水槽を泳いでいた、クロホシシモチ。釣りでたまに見る「ネンブツダイ」によく似ていたので、「同じ魚ですか?」と尋ね、スタッフさんに図鑑を見ながら違いを説明してもらいました。なるほど、ピンクの身体や尾の黒い斑点は似ているものの、確かに顔の模様が少し違います。私たちが何気なく見ている錦江湾に住む生き物たちが展示されています。

錦江湾、フルな生き物たち

FM周波数は
89.1 MHz
地元FM放送局
あいらびーFM

リクエスト・情報は

TEL 66-2891
FAX 70-1891
メール 891@airafm.jp

編集後記

thank you for reading

今年も残すところあとわずかとなりました。この季節になると時の流れの速さを痛感させられます。慌ただしい時期ではありますが、今年1年間、皆様のご協力やご意見を頂き無事に編集作業ができたことに感謝しながら今までの広報紙を振りかえり、新たな1年に繋げていきたいと思ひます。(ますやま)

よい歯の表彰を受けられた3名の方は、80歳で30本、29本の歯があるそうです。すごいですよね。「お口の健康が全身に影響する」と言いますが、みなさん本当に元気で写真撮影でもきれいな白い歯が光っていました。秘訣は毎日の丁寧な歯みがきと定期健診とのこと。見習いたいものです。(かわの)

お酒が好きな私は高血圧に要注意。最近ランニングを始めたので健康体に近づく…はずでした。今は膝を痛めてランニングすらろくにできません。健康は一日して成らず。極端な性格の私には困難な問題ですが、トライ&エラーで根気強く取り組んでいくことをここに誓ひます。(やすとみ)

高血圧な家系の私にはとても他人事とは思えない今回の特集。風呂上がりには血圧を測る実家での父の姿を鮮明に覚えています。基準値を満たすために深呼吸をして何度もチャレンジして満足のいく数値を叩き出すとホッとしてすぐに晩酌を始めの姿…。家庭血圧の測定、私も始めたいと思ひます。(うえまつ)

P27下部「脳トレクイズ」の答え: ①ぎふ、さが、しが、ちば、なら、みえ ②すべりだい、すりりんご、スクリーンなど ③(例)



最近「黒宝石」と呼ばれる乾燥きくらげ

が販売店舗や購入者のSNSで話題を呼んでいる。国産の菌床を使用し完全無農薬で育てたきくらげは、何といつてもそのコリコリした食感がたまらない。食材としての魅力は料理研究家のお墨付き。今年10月からは本市のふるさと納税の返礼品としても登録され、全国の消費者へ届けられている。今後ますます脚光を浴びることが期待されるこの乾燥きくらげを生産するのは村田昌平さん。なんと建設会社の代表取締役だ。

「本業の建設現場でもそうですけど、お客さんの喜ぶ顔がなによりうれしいですね」。村田さんは仕事で訪れた農業技術や製品の展示会で輸入に依存する農産物の実状に触れ、なかでも市場に出回るきくらげのうち国産がわずか3パーセントということに衝撃を受けた。「地産品の魅力を高めて安全・安心な農作物を届けたい」と就農を決意。農業の担い手不足や耕作放棄地の問題にも目を向け、建設業と農業が相互に利点を発揮できないかについても模索。建設した太陽光発電のパネルの下で直射日光を好まない野菜を栽培するソーラーシェアリングと呼ばれる農法で現在ではフキやミョウガなども栽培している。

村田さんの行動力はプライベートでも発揮されている。「子どもたちに楽しい思い出を残してあげたい」とコロナ禍

ふるさと

故郷のために巧む、こだわる——。

情熱が育てる夢ときくらげ

pickup Airan 今月の始良人。

102 有限会社 村田造園建設 **村田 昌平** さん

気さくな笑顔が印象的な行動力のあるアイデアマン。市商工会の青年部長なども歴任し令和元年からは村田造園建設の代表取締役に着任。同時期にはじめた農業では屋号を名前のイニシャル「M」を使い「エムカラ」と命名。村田さんの手から始良市に、始良市から全国に、そして世界に——。と広がる夢への想いを込めた。



@airanoagri_emukara

屋号「エムカラ」のロゴをあしらったパッケージも自作。シンプルなデザインだが洒落た雰囲気を感じる。商品の詳細はQRコードから確認。



地上絵の催しはコロナ禍だから出たアイデア。子どもも大人も夏休みの思い出に。

で中止を余儀なくされた行事も多い中、コロナ禍だからこそ、夏休みの学校を利用して子どもたちと校庭に無病息災を願い地上絵を描くイベントを企画。PTAやおやじの会の仲間と相談したところ「いいね!」と三船、建昌、松原なぎさの3小学校で実施することに。児童が実際に描いた絵を測量の技術を用いて校庭サイズに拡張、ドローンを飛ばしてその出来栄も楽しんだ。「やりたいという思いに賛同してくれる協力者がいることは僕の大きな武器です」とほほ笑む。

行動のスケールが大きいため、その実行力や決断力が目を引くが、実際は試行錯誤と研究を緻密に積み重ねる村田さん。仕事に精通する勉強会などにも積極的に参加し、情報収集や人材のネットワークづくりに努めている。「たくさんの人とふるさと始良を盛り上げていきたい。街にあふれる笑顔のきっかけを作れたらいいなと思います」と村田さん。頭の中のアイデアをかたちに変える今後のチャレンジが実に楽しみだ。