

2010  
VOL.12  
平成22年9月15日発行

9

# 始良

市報あいら



# インフルエンザ予防大作戦!

手洗い・うがいが基本です。

Mission

## インフルエンザの知識

### インフルエンザはどうやってうつるの?

インフルエンザ感染者のくしゃみやせきで飛び散るウイルスを含んだ飛沫を直接吸い込んだり、空気中に漂う細かい飛沫中のウイルスを吸い込んだりして感染します。例年、流行は11～12月頃に始まり、1～2月にピークに達します。

### インフルエンザを普通の風邪と同じように考えていませんか?

インフルエンザは普通のかぜよりも症状が重く、合併症を起こしやすいため、重症化して死亡するケースもあります。感染力も強く、短期間で爆発的に流行するため、注意が必要なウイルス感染症です。

	かぜ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激
初期症状	くしゃみ、鼻水、のどの痛み	発熱、寒気、頭痛
主な症状	鼻水、鼻詰まり、のどの痛み	高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき
発熱	37～38℃	38℃以上
原因	ライノウイルス、コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス
予防接種	ない	ある
治療法	安静にするなどの対処療法	抗インフルエンザ薬(タミフルなど)

### 高齢者と乳幼児の症状の注意

高齢者は個人差はありますが、熱やせき、痰などの症状が出にくいのが特徴です。急に元気がなくなったり、ぐったりして食欲がなくなるような事があつたら、インフルエンザだけでなく気づかないうちに細菌へも二次感染して肺炎などの合併症を起こし、重症化していることもあります。

乳幼児は痛みの症状(頭痛、筋肉痛、関節痛など)に周囲の人が気づきにくいいため、症状が重くなってから分かる事が多いので注意が必要です。脳症(けいれん・意識障害)などの合併症を起こして、重症化すると死に至ることもあります。

### 新型インフルエンザとは?

動物の間だけで感染していたインフルエンザウイルスが人に感染することがあります。これがさらに、人から人へと効率よく感染できるように変異したウイルスによって引き起こされるのが新型インフルエンザです。発生当初は大半の人は免疫を持っていないため、過去、数十年に一度、パンデミックと呼ばれる世界的大流行を引き起こしてきました。昨年流行した豚由来のウイルス(A/H1N1)は弱毒性だったため、感染者のほとんどは軽症のまま回復しましたが、今後、強毒性の新型ウイルスがいつ発生し、パンデミックを起こすのかは、誰も予測ができません。

問合先

健康増進課保健予防係 TEL66-3111 (内線147)  
 加治木 市民生活課健康増進係 TEL62-2111 (内線501)  
 蒲生 市民生活課健康増進係 TEL52-1211 (内線255)

## 感染を防ぐために大切なことは...

### 1 予防接種(ワクチン)作戦

いちばん確実な方法は、予防接種を受けること。特に65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病などの持病がある人は、感染すると重症化しやすいので、流行前に接種しましょう。

なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。

※インフルエンザワクチンは発症予防を目的にしているものではなく、あくまでも重症化予防を目的とするものです。そのため接種を受けていてもインフルエンザにかかることがありますので、予防を怠らないようにしましょう。

### 2 手洗い・うがい(ウイルスをもらわない・うつさない)作戦

こまめに石けんで手を洗う習慣をつけましょう。また帰宅した時は、うがいをする習慣を身につけましょう。

外に出るときは、なるべくマスクを着用しましょう。咳などの症状のあるかたは、医療機関を受診する時は必ずマスクを着用しましょう。

### 3 体に抵抗力をつける(質の良い食事・睡眠・ストレス解消)作戦

栄養バランスの取れた食事を3食きちんととりましょう。寒さは呼吸器の血液循環を悪くし、抵抗力を弱めるので、体を冷やさぬよう温かい食事をとりましょう。体の疲れをとるために質の良い睡眠を十分にとりましょう。

ストレスにさらされ続けると抵抗力が弱くなります。適度な運動などをしてストレスを解消しましょう。

### 4 環境を整える作戦

暖房時の室温は快適に感じる温度(20℃前後)に保ちましょう。湿度もたいへん重要です。室内が乾燥しているとウイルスに冒されやすくなります。また、インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好み、湿気には弱く、湿度が上がると室内に浮遊していたウイルスは、割合早く死にます。暖房時は加湿器などで湿度を上げ、60～70%の湿度を保ちましょう。人が大勢いる場所では、室内の空気中にウイルスが浮遊している可能性が高いので、換気を心掛けましょう。外出時は暖かい服装を心掛けましょう。ただし、過度の厚着は避けましょう。

### 5 ウイルスから避難する作戦

インフルエンザやかぜの原因であるウイルスには、できるだけ近づかないようにしましょう。

- ・人が多く集まる場所を避ける。
- ・マスクをする。また、感染してしまったら、人にうつさないためにもマスクを着用する。

◆ 調査票の提出方法がわかります。

調査票は、9月下旬から調査員が各世帯を訪問して配布します。

記入していただいた調査票は…

封をして提出してください

個人情報保護意識の高まりに対応し、封をして提出していただくことになりました。

郵送できます！

昼間不在の世帯が増加していることから、調査員に直接提出するほか郵送でも提出できるようにしました。



ご安心ください。

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって、個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。また、皆さんに提出していただいた調査票は、外部にもれないように厳重に管理し、集計が完了した後は完全に溶かし、再生紙として生まれ変わります。

《旧3町の国勢調査の結果》

年次	加治木町		始良町		蒲生町	
	世帯数	人口	世帯数	人口	世帯数	人口
S55	7,381	22,524	10,566	32,085	3,079	8,383
S60	7,873	23,264	11,850	35,278	3,188	8,288
H 2	8,302	23,834	12,965	37,154	3,060	7,801
H 7	8,586	23,577	14,786	40,652	3,011	7,533
H12	8,919	23,332	16,287	42,969	3,010	7,339
H17	8,973	22,908	17,494	44,671	3,029	7,261

資料：国勢調査



始良市になって初めての国勢調査です。始良市の今の姿、そして未来の姿が見えてきます。国勢調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

国勢調査についての問合せ先

◆ 国勢調査コールセンター

設置期間：10月31日まで  
受付時間：午前8時～午後9時  
(土・日・祝日も利用できます)

【TEL】0570-01-2010

※全国どこからでも市内電話料金でご利用になれます。

【PHS・一部のIP電話】TEL03-6738-6677

※PHS・一部IP電話の場合、所定の料金となります。

【問合せ先】企画政策課 TEL66-3111 (内線221)

皆さんのご意見を  
お聞かせください。

～ 市政運営にあなたの声を生かします ～

始良市では、住民の皆さんの声を市政に反映させるため、各種アンケートを実施しています。これまで、「過疎地域及び中山間地域における住民意識調査」、「始良市総合計画策定における住民意識調査」など、各種アンケートを実施する予定です。

いずれも、これからの始良市を形作るさまざまな計画の基礎資料となります。また、皆さんに「市政に参加している」と感じていただける内容、より皆さんの声を市政に反映させることができるような内容の調査実施に努めていきます。

お答えいただきました内容については、集計結果やお寄せいただいたご意見の要約などを順次、ホームページ等で公表する場合がありますが、個人が特定されるような内容は一切公表されることはありません。

今後とも皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

また、行政施策の基礎資料として活用されるものとして、各種統計調査があります。今年度は、国勢調査が実施される年です。平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となつて実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

国勢調査についてご案内します



◆ 10月1日現在で全国一斉に行われます。

国勢調査は、統計法という法律に基づき、日本に住んでいるすべての人及び世帯を対象として実施されています。

大正9年から5年ごとに行われ、今回が19回目となります。

◆ 結果はどなたでもご覧いただけます。

人口・世帯数の速報結果を、平成23年2月に公表します。そして、男女・年齢別人口、世帯の状況などの詳しい結果を、平成23年6月から順次公表します。公表した結果は、インターネットや報告書などで、どなたでもご覧いただけます。

◆ 調査項目は20項目

今回の国勢調査は、10年ごとに行われる大規模調査で、簡易調査であった平成17年国勢調査の調査事項より3項目多い20項目になっています。

・世帯員について…

「男女の別」、「出生の年月」、「配偶者の有無」、「就業形態」、「従業地又は通学地」など15項目

・世帯について……

「世帯員の数」、「住居の種類」、「住宅の建て方」など5項目

◆ 調査結果はどんなことに使われるの？

調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられています。

例えば、防災計画の策定の場面では、被害の大きさは、人口、人口密度、あるいは災害の起こる時刻によって大きく異なるため、国勢調査で得られる人口、人口密度、人口分布のほか、通勤・通学に伴う人口の流れと量が把握できる昼間人口に関する結果などが使われます。





## 菜の花からの贈り物 なつかしい香りと風味の自然油

皆さんはご家庭で揚げ物や炒め物を作るときにどんな油を使っていますか？多くの人が「サラダ油」を想像すると思いますが、油の原料には多くの種類があり、その製油の仕方もさまざまです。

菜種油は菜花の種から採取した植物油で、昔から食用油とされてきました。かつては、水稲の裏作として多くの農家が菜種を栽培し、できた菜種の加工を近所の製油工場に委託して、食用油を確保することが習慣化されていました。

しかし、輸入作物の自由化や抽出法による安価な食用油の流通により、製油工場も菜種の生産量も大幅に減少してしまっただけでなく、現在では菜種から搾られた自然油は、貴重な存在です。

蒲生町上久徳地区にある小山田辰夫さんの製油工場では、昔ながらの圧搾法で菜種油が搾り続けられています。工場を訪ねると倉庫には、今年の春に収穫された菜種が保管されていました。

「父の代には年間100t以上の菜種を扱っていましたが、最近はずっと減りました」と話す小山田さん。それでも毎年30t程度の菜種が農家から製油の委託を受けて入ってくるといいます。



煎った菜種を圧搾機で搾り、油以外の沈殿物や水分を取り除いた後、

蒲生和紙でろ過して完成となる菜種油は濃厚な色合いが特徴です。また、搾りたての方が味も香りも良いので、一度に製油せずに種の状態に保存し、少量ずつ搾り、できるだけ鮮度の良い物を提供しているそうです。

「化学処理をせずに圧搾法で作った油は、菜種の持つ独特の色や香りが残っているのでその奥深い風味に圧倒されますよ」と自信に満ちた表情で語る小山田さんの菜種油を使ったお薦めの料理は、何といっても天ぷらだそうなんです。

旬の素材をカラリと揚げ、なつかしい風味を味わってみてはいかがでしょうか。



### ●圧搾機

35年以上前に別の製油工場から譲り受けたもので、製油工程での主役的存在。現在では、製造していないため、部品の一つひとつを大切にしながら使い続けている。5升の菜種から約1升の油を搾ることができる。

### PROFILE

小山田辰夫さん

昭和27年生まれ、蒲生小学校・蒲生中学校・加治木高校・第一工業大学卒業後、県外に就職する。その後、昭和52年に鹿児島にUターンし、27歳の時に小山田産業の製油工場で本格的に菜種油作りを始め、その傍らで地域づくりの活動に積極的に参加。



●7月21日 始良市役所  
始良・加治木・蒲生地区の管  
工事業者組合と災害時における給  
水施設応急復旧に関する協定を  
締結しました。

### 管工事業者組合と協定を結びました

●8月1日 網掛川  
加治木町まちづくり協議会と網  
掛川漁業協同組合が共同で行った  
「川辺で遊ぶ」に多くの親子連  
れが参加し、遊びを通して水や環  
境について学びました。



●8月7日 戦没者慰霊塔  
戦没者慰霊塔を清掃  
隊友会（自衛隊OB会）始良支部と旧  
始良町遺族会の38人が、慰霊塔周辺の清  
掃作業を行いました。

### 第13回ふれあう旅「韓国」

●7月28日～8月1日 韓国  
市内の小・中・高校生10人が韓国の国立伝統芸術中  
高等学校で、打楽器演習や礼儀作法を学び、ホームス  
テイを通じて、生活習慣や風習などを体験しました。  
同校は、11月に来日して「日本一大楠どんと秋まつり」で、韓国の伝統舞踊や音楽を披露する予定です。



### 「九州巨木物語」始まる

●8月2日 熊本市  
日本一の巨樹「蒲生の大クス」を有する始良市と、「川古の大クス・武雄の大クス」を有する佐賀県武雄市、また、「藤崎台の大クスノキ」を有する熊本県熊本市が連携して観光振興に取り組むこととなりました。  
3市の大楠とご自分が一緒に写った日付入りの写真を撮影されたかたや3市の大楠を巡り、撮影した画像をご自身のブログに掲載されたかたに特産品をプレゼントする「デジカメラリー」、「ブログでスタンプラリー」といった事業を行います。事業の詳細はホームページに掲載しています。



### 全国大会に出場

●8月2日 市長室  
県の大会で優勝し、東京都と北海道で開催される全国大会に出場する青雲柔道クラブのメンバーが市役所を訪問しました。写真右から山下紘一さん（指導者）、湯又晃生さん（柁城小6年）、長谷川楓さん（蒲生小6年）、有野美優さん（建昌小5年）、吉牟田悠斗さん（建昌小5年）、西慎一郎副市長。



●7月19日 なぎさ公園あいら、加治木港  
錦海漁業協同組合の主催で蒲生小学校と柁城小学校の児童がそれぞれ4、500匹のヒラメの稚魚を放流しました。



### 小学校にカブトムシを寄贈

●7月16日 市内小学校  
（社）始良市シルバー人材センターが事業で生じる剪定枝葉等の腐葉土で育てたカブトムシを市内の各小学校（写真は建昌小学校）へプレゼントしました。



### 西田あいさんが市長を訪問

●7月16日 市長室  
「ゆれて遠花火」でデビューした蒲生出身の歌手「西田あい」さんが、市長を訪問しました。



### 九州地区消防救助技術指導会で入賞

●7月23日 大分県  
九州各県の代表28チームが参加するなか、鹿児島県代表の消防本部始良分遣所ロープブリッジ救出チームが入賞を果たしました。

### 子どもたちが集い学ぶ

●8月4日 松原上公民館  
松原上自治会が開校した「夏休み子供塾」に、子どもたちが集まり、夏休みの課題の学習や陶芸、マジック、絵画、星座観望などを体験しました。



# 学校へ行ってみよう!

## 学校紹介 【始良市立漆小学校】

### 教育目標

心豊かで、自ら学び、たくましく生きる子どもを育成する。

### 校訓

清く 正しく たくましく



蒲生の町から北西へ約10km、海拔160mの盆地で、人口約340人の稲作中心の自然豊かな環境の山里に位置しています。現在の児童数は11人(やまびこ留学生2人を含む)ですが、創立131年を迎え、これまでの卒業生は1340人になります。

### 複式学級だからこそ

### 【少人数指導】

極小規模校のよさを生かして、一人ひとりの理解度・習熟の程度に応じたきめ細やかな指導を行っています。特に、全教育活動を通して「言語活動の充実」を図ったり、算数科では効果的に「算数的活動」を取り入れた授業に取り組んでいます。「朝の活動」では、「基礎・基本」「視写」などを個別指導したり、「読み聞かせ」などさまざまな読書に関する取組や「俳句づくり」を行ったりしています。

### 小規模校だからこそ

### 【やまびこ留学生】

平成10年にPTAと公民館・学校とが連携し「留学制度実行委員会」を設立しました。これまでの留学生は延べ25人、本年度は2人が留学生として漆ならではの教育活動に取り組んでいます。

現在、特認校制度についても地域・PTAのかたがたと検討しているところです。

### 【地域との交流】

集落のかたがたに回覧板で参加を呼びかけたり、子どもたちの手紙を届けたりして、入学式・さつまいもの苗植え・給食試食会・学習発表会・卒業式などのさまざまな学校行事等に多くの地域のかたがたが参加してくださり、交流を深めています。また、校区敬老会・校区夏祭り・六月灯・鬼火焚き・十五夜など地域の行事等にも全児童・全職員・全保護者が参加して世代間の交流を深めています。

### へき地の学校だからこそ

### 【田んぼの学校】

体験を通して「生きる力」を育む活動として、本年度は学習の一環として「米作り」に挑戦しています。活動の名称を「田んぼの学校」として地域のかたに指導をいただきながら、米作りに関する全ての過程を全児童で学習しています。

### 【バラ踊りの伝承活動】

校区に昔から伝わる郷土芸能「バラ踊り」を郷土教育の一環として取り入れています。子ども・保護者・



地域の人々と厳しくも楽しい練習を重ね、その成果を地域との合同運動会で発表します。当日は、午後の最初に校区民の前で披露します。30分程度踊り続けることになるので子どもたちにとっては決して楽ではありませんが、地域の一員として郷土に対する愛着心と誇りをもたせ、役割と責任感を育てることができると考えています。合同運動会は9月26日(日)です。ぜひお越しください。

### 目指す学校像

- う…麗しく和に満ちた、明るく楽しい学校
- る…累積の伝統を守り、地域と共にある開かれた学校
- し…新鮮で豊かな感性を育む、個性溢れる学校

## 図書館からこんにちは!

本を読むってすばらしい



加治木図書館から

### 今月おすすめの本

今年は、冬季オリンピックやワールドカップなどがありテレビでスポーツ観戦を楽しめたかたも多かったのではないのでしょうか。そして毎年、今の時期になると「プロ野球の優勝チームがどこになるのか」話題になることが多いですね。そこで今月は、郷土出身のスポーツ選手に関する本とスポーツに関する児童書をご紹介します。



#### 【52川崎宗則】

著者：橋本 清 (徳間書店)

内容：不器用な野球小僧が「ムネリン」と呼ばれるまで。WBC、憧れの人・イチロー、恋愛観、プライベートなど、福岡ソフトバンクホークスの川崎宗則の素顔にせまる。



#### 【平常心】

著者：上川 徹 (ランダムハウス講談社)

内容：日本が誇るサッカーのトップ審判上川徹。2006年に引退後、彼がフィールド上で戦った軌跡や、審判になったキッカケ、知られざる審判の世界などを綴る。



#### 【いじらない育て方 親とコーチが語る遠藤保仁】

著者：元川悦子 (NHK出版)

内容：ワールドカップで大活躍。サッカーを通して技術や戦術眼だけでなく社会性や協調性などを学んだ遠藤保仁。そんな彼を両親や周囲はどのように育てていったのか。サッカー選手を多数生み出した桜島の秘密と「一流」を作る育て方とは…。



#### 【きょうから体育が好きになる!】全5巻

著者：下山真二 (すずき出版)

#### 【スポーツの名前のなぞ】

国松俊英/文・熊谷さとし/絵 (岩崎書店)



加治木図書館から

### 新着図書を紹介

#### ◎一般書

- ・原色日本鳥図鑑/加藤庸二
- ・子どもの予防接種/毛利子来
- ・みんなで笑えるゲーム101/まきごろう
- ・乙女の密告/赤染晶子
- ・吸涙鬼/市川拓司
- ・三枚の金貨/宮本 輝

- ・探査機はやぶさ7年の全軌跡(ニュートン別冊)
- ・心の野球/桑田真澄
- ・ステキな詩に会いたくて/水内喜久雄
- ・ちいさいおうち/中島京子
- ・赦し/矢口敦子
- ・あじゅう/宮部みゆき

#### ◎児童書

- ・野の花えほん/前田まゆみ
- ・うがいライオン/長谷川義史=絵、ねじめ正一=作
- ・くまのバルデマール/クヌート・ファルバック=作、批谷玲子=訳
- ・きみは怪物を見たか(松井・松坂・斎藤・雄星 甲子園のヒーローたちの感動物語)/中村 計
- ・いるかのすむしま/ひらのてつお
- ・オオカミがやってきた/うちだちえ=作、山口マオ=絵

### 10月のおはなし会日程

期日	館名	場所	時間
8日 金	中央図書館	研修室	午前11時~
9日 土	加治木図書館	おはなしコーナー	午前10時30分~
16日 土	中央図書館	おはなしコーナー	午後3時~

絵本の読み聞かせなどを行っています。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

### 中央図書館では、映画会を行っています。

- 水曜名画座 毎週水曜日 午後2時~
- 親子映画会 毎週土曜日 午後2時~
- 毎週土曜日 再上映 午前10時~
- 毎週日曜日 午前11時~、午後2時~

### 10月の休館日

- 中央図書館……1日(金)~7日(休)特別整理期間  
11日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)、28日(休)資料整理日
- 加治木図書館……4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、28日(休)資料整理日
- 蒲生公民館図書室……11日(月)

【問合先】 始良市立 中央図書館 TEL 64-5600  
加治木図書館 TEL 62-2605  
蒲生公民館図書室 TEL 52-1771



# 椋鳩十文学記念館



**椋**鳩十文学記念館は、児童文学者・椋鳩十（本名：久保田彦徳）に関する遺品や著書等を一堂に展示し、児童文学の発展を願う全国の児童文学を愛する親子の交流に役立てようと、平成2年6月「椋文学発祥の地」とされる加治木に設立されました。

この館でひととき目を引くのは、生前時そのままに復元された書齋やマルチスクリーンで椋鳩十の生涯を見ることができることです。アニメビデオコーナーでは、椋鳩十作品のうち、アニメ化された28本の作品が視聴できます。

## 大盛況だったマヤフェスタ

7月24日「第5回マヤフェスタ」が椋鳩十文学記念館で開催されました。これは、近年減少してきている入館者の数を増やそうと、専門委員の有志がイベントを計画、椋作品で有名な「マヤの一生」にちなんでタイトルを「マヤフェスタ」と名付けたものです。

今年は口蹄疫の関係で、始良市外への案内を控えたにも関わらず、会場には親子連れなど200人余りがつめかけました。

加音オーケストラのオープニングステージに始まり、ビデオ放映により「在りし日の椋先生」を偲び、永原小学校図書委員5人が「におい山脈」を感情を込め元気よく朗読しました。絵本の会の色鮮やかなブラックシアターや華の会のユニークな絵と話に引き込まれ、マヤネット（人形劇バオバブ）の人形劇、また、柘城小読書ボランティアほっとままの「加治木」にまつわる創作紙芝居に、真剣に見入っていました。



加音オーケストラとリラの会による演奏

加治木高校生は、椋鳩十作品との出会いと題して「感想文コンクール課題図書のおすすめ」を大型スクリーンを使って呼びかけ、最後は加音オーケストラとリラの会のアンサンブル演奏で終了。

帰りには、姥原正盛さんが育てたメダカの赤ちゃんのプレゼントをもらって、子どもたちは喜んで帰路につきました。



マヤネット(人形劇バオバブ)の人形劇「三匹のやぎのガラガラドン」

## 全国読書感想文コンクール募集中

### 第20回椋鳩十文学記念館賞

今なお多くの人々に感動を与え続けている椋鳩十の業績をたたえ、全国の小・中学生を対象に、椋鳩十の作品についての読書感想文の募集を行っています。毎年500点前後の応募があり、今年で20回を迎えます。

**【応募資格】** 全国の小・中学生

**【課題】** 各小・中学校に配布のポスターで確認

**【応募方法】** ◆小学1・2年生 原稿1,000字以内  
◆小学3年生 原稿1,200字以内  
◆小学4・5・6年生 原稿1,600字以内  
◆中学校全学年 原稿2,000字以内

**【応募締切】** 9月25日(土) 消印有効

**【結果発表】** 11月26日(金)

**【表彰】** 最優秀賞・優秀賞・特選・入選・学校賞

**【表彰式】** 平成23年1月15日(土) 正午から  
加音ホール

### 椋鳩十先生からの手紙や葉書を集めています

椋鳩十先生が生前に書かれた書簡(手紙や葉書)をお持ちではありませんか。

それらの書簡は、椋文学を研究するうえで大変価値の高いものであり、また、先生の人柄を浮き彫りにする、貴重な資料になります。

当館では、この貴重な書簡の保存・活用を図るため、「椋鳩十書簡収集事業」を展開しております。

お手持ちのかたは、是非当館にお譲りいただきますようお願い申し上げます。

◆開館時間/午前9時～午後5時

◆休館日/1月1日～4日、12月28日～31日  
毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

	個人	団体(15人以上)
小・中学生	210円	100円
高校生以上	320円	270円
学割(学生証提示)	200円(高校生以上)	
障害者(手帳提示)	無料	

※市内の小・中学生は土・日・祝日・春夏冬休みは無料

【問合せ】 椋鳩十文学記念館 TEL62-4800

## トライ・トライ・トライ!

健康の第一歩は体づくりから

### \*3B体操とは!?

初心者のかたがたでもすぐに楽しめる心と体の変化を実感でき、ずっと続けたいくなる楽しい運動です。

「健康で安らかな心」「健康で美しく」「健康で美しく」「健康で美しく」をスローガンに0歳から100歳までの幅広い年齢層のかたがたが、その年代に応じた心と体の成長促進や健康維持・健康増進・健康回復をめざして体操を行います。体操の大きな特徴として、運動の補助として、ボール、ベルト、ベルターという3つの道具を使用すること。この頭文字がすべてBであるため3B体操と名前が付けられました。

### \*まず一歩から

効果的な運動でもつらくては長続きしません。3B体操は楽しみながら心地よい運動を無理なく行うことができます。

## 3B体操で体も心もイキイキと!

音楽に合わせて用具を利用することで色々な動きが案に行えます。運動するのに遅すぎることはありません。自立した生活を送るために楽しく無理せず自分に合った運動を始めてみませんか。

### 【ボールを使った運動】 BALL

ボールの特性を利用して脊柱に刺激を与え内臓を強化します。また、動きを利用したり、ボールの動きを目で追うことで視神経、運動神経を刺激しバランス感覚を養います。



- ①寝た状態でお尻の下にボールを入れます。
- ②足を体に引き寄せ、足踏みをするようにリズムよく足を入れ替えます。

太腿筋・腹背筋の強化



- ①膝の間にボールをはさみます。
- ②膝に手を添え、軽く背筋を伸ばしましょう。

### 【ベルトを使った運動】 BELTER

ベルターの伸縮性を利用して全身を気持ちよく伸ばします。

上体伸ばし



スクワット

イスに座るイメージで腰を落とします。



### 【ベルを使った運動】 BELL

取っ手部分に空間のあるクッションを利用して無理なく全身運動を行います。

肩こり予防・背面の伸び



体を左右に揺らすことで上半身と下半身の運動、手を上下させることで肩まわり、胸筋、背筋を運動させます。



ポイント!!

音楽に合わせてリズムよく行いましょう。

## いきいき始良元気体操のご案内

市内5つの会場で健康づくりをしています。気軽に見学・体験参加できます。

### 【松原上自治公民館・山田地区公民館】

・日程=毎月第2・4月曜日  
・時間=午前10時~11時

### 【脇元地区公民館】

・日程=毎月第2・4木曜日  
・時間=午前10時~11時

### 【木津志集センター】

・日程=毎月第1・3水曜日  
・時間=午前10時~11時

### 【始良市総合運動公園】

・日程=毎月第1・3水曜日  
・時間=午後1時~2時

・参加費=月1,000円

別途始良スポーツクラブ年会費・スポーツ安全保険料必要

※都合により日程が変更になる場合があります。

○申込及び問合せ先=始良スポーツクラブ

TEL 65-2535



# 男女共同参画の視点

「ジェンダー」とは文化的社会的な性別のこと。「性別」に焦点を当て、その関係性を読み解き、問題を明らかにするのが「ジェンダーの視点」です。

## 「基本的価値は人権の尊重」 職員研修を実施



市では平成24年度中に「男女共同参画プランの策定」を掲げており、全庁的な取り組みであることから、推進委員会や策定に関わる職員の研修を実施しました。

講師のオフィスビュー代表のたもつゆかり氏から「男女共同参画社会について～行政の果たす役割～」と題して、基本法や世界的な流れとその背景、自治体経営としての男女共同参画の基本的価値は人権の尊重であることを理解し、性別にかかわらず、多様な生き方の選択ができるような政策にと話されました。また、専門部会やプラン研究会の委員に推進委員長の西副市長から辞令が交付されました。

近々プラン策定に向けた「男女共同参画社会についての市民意識調査」を実施いたします。

**女性相談** いろんな問題をかかえて、どうしたらいいかわからないとき、ひとりで悩まず、相談してみませんか？女性相談員と一緒に考え、あなた自身の力で問題解決へ向かうお手伝いをします。相談は無料で、秘密は守られます。

相談場所	相談日	相談時間	電話番号
始良市役所	毎週水曜日	午前9時～午後4時 (祝日は休み)	66-3111
加治木総合支所	毎週火曜日		62-2111、相談専用 62-2230
蒲生公民館	毎週木曜日		52-1771

【問合せ先】企画政策課 男女共同参画係 TEL66-3111 (内線241)



## ～相談の多い問題商法の例～

### 訪問販売の家屋補修工事

「今日までに契約されると本来の工事の半額です」などと言って、まず、ぬれ縁などの比較的低価格ですむ工事を契約させた後、次から次に、屋根・壁など高額な工事を強引に勧め契約させたり、高齢者・単身者・判断力不十分者等の世帯を訪問し、脅迫まがいの言動で無理やり契約させたりするケースもあります。

また「モデル工事だから解約できない」「足場材料を準備したから違約金を払え」などクーリング・オフ逃れの手口を使う悪質な業者もいます。

家屋補修工事とは……屋根、外壁の塗り替えや張り替え、ベランダやカーポートの増築、浴槽、便器などの住宅設備関連の工事など

### アドバイス

- 突然訪問してきて、その場で契約を迫るような業者や次々に契約をさせる業者には注意しましょう。
- 契約は急がずに、きちんと見積りをとって他の業者と比べるなど、十分検討するようにしましょう。必要でないものは、はっきり断りましょう。
- 契約する前に契約内容（価格・工期・工事内容・支払方法等）をしっかりと確認しましょう。
- 住宅補修工事についても、訪問販売による契約については、法定の契約書面の交付を受けてから8日以内であればクーリング・オフ制度が適用されます。ただし、自ら事業者のもとに出向いた場合はクーリング・オフできませんので、注意しましょう。

困ったときは一人で悩まず、まず相談！

【問合せ先】市民課 市民相談係 TEL66-3111 (内線156)



## わかりやすい健康講座

健康について考えてみませんか？

### 9月は『健康増進月間』『がん征圧月間』です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命をのばしましょう～

健康的な生活習慣を心がけると同時に、定期的に検（健）診を受けて、健康をチェックすることが大切です。今回はがん検診についてお話しします。

### 大切な自分のために、がん検診を受けてみませんか？

始良市の平成20年の死亡統計を見ると、1位を「がん」(25.1%)が占めており、「心疾患」(20.0%)、「脳血管疾患」(11.4%)の順となっています。死亡者のうち、約4人に1人ががんで亡くなっています。部位別の死亡順位は表1のとおりです。

表1 がんの部位別死亡順位(始良市 平成20年)

	第1位	第2位	第3位	第4位
男性	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん
女性	大腸がん	胃がん	肺がん	肝がん

日本人の3人に1人はがんになると言われています。今は元気でも、将来はがんになる可能性があると考え、定期的に検診を受けることをおすすめします。自己検診法で乳がんを見つけたという話を聞きますが、がんはある程度進行するまでほとんど自覚症状はありません。早期発見するためには、まず検診を受けることが大切です。がん検診の受診状況は、表2のとおりです。

毎年検診を受けることで、早期がんの発見につながります。がんを早期の段階で見つければ、治る確率が高く、治療費も安く済みます。

表2 がん検診の受診状況(平成20年度)

種類	平成20年度				精密検査受診結果			
	受診者数	受診率(%)	要精密者数	精検受診者数	がん	がん疑い	その他の疾患	異常なし
胃がん	3,865	16.0	394	352	2	0	310 (胃炎や胃ポリープなど)	40
大腸がん	5,301	21.9	388	307	8	0	197 (ポリープなど)	102
肺がん	5,293	21.9	74	68	5	8	33 (気管支拡張症など)	22
子宮がん	3,458	18.4	9	9	3	6	0	0
乳がん	2,709	17.2	178	175	2	5	127 (のう腫など)	41
前立腺がん	1,243	-	103	62	14	0	40	8

8月から11月まで市内の保健センターや公民館などで、がん等セット(大腸がん・肺がん・腹部超音波・胃がん)検診を実施しています。また、女性(子宮がん・乳がん・骨粗しょう症)検診は11月末～1月にかけて実施されます。検診の登録を随時受け付けています。ご家族やご近所・お友達と誘いあって、年1回は検診を受けるようにしましょう。

### あなたを必要とする人のためにも、がん検診を毎年受けましょう

がん検診受診率50%達成に向けたイメージキャラクターです。「雁[がん]」と「癌[がん]」、「検診[けんしん]」と「(上杉)謙信[けんしん]」をかけています。平成23年度までにがん検診受診率50%を目指します。

【問合せ先】健康増進課 健康増進係 TEL66-3111 (内線142)



# お知らせ

## 市税等の納期のお知らせ

税務課

税目	期別	納期限
固定資産税	3期	9月30日(木)
国民健康保険税 (普通徴収)	3期	
介護保険料 (普通徴収)	3期	
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)	3期	

※納め忘れのないようによく  
※口座振替手続きをされて  
いるかたは、9月30日が  
振替日になります。残高  
のご確認をお願いします。

◎問合せⅡ管理係 Tel 66-13111 (内線159)

## 後期高齢者医療被保険者の「ジェネリック医薬品希望カード」の使用について

保険年金課

以前送付しました「ジェネリック医薬品希望カード」の使用について、医療機関に

よっては、希望されるジェネリック医薬品を常備していない場合がありますので、事前に医療機関にご確認のうえ、ご相談ください。

◎問合せⅡ高齢者医療係 Tel 66-13111 (内線114)

## 時報チャイムの時間変更のお知らせ

危機管理課

10月1日(金)から始良区域の時報チャイムが午後6時から午後5時に変更になります。

◎問合せⅡ防災係 Tel 66-13111 (内線231)

## 犬は、飼い主が責任を持って飼いましょ

生活環境課

昼夜を問わず、犬を放し飼いにすることは、県「動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。気性の穏やかな犬であっても、犬が苦手なかたにとっては恐怖の対象となります。犬は必ず繋いで飼い、散歩をする際にも必ず綱(リード)を着けましょう。

・愛犬がいなくなったら見つける場合がありますので、

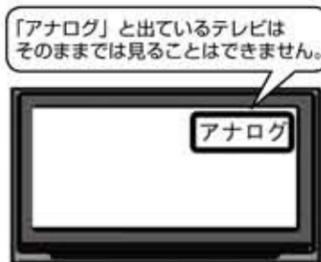
あきらめて放置せず、市役所・保健所・警察署に連絡してください。

◎問合せⅡ生活環境係 Tel 66-13111 (内線144)

## 地デジの準備はお早めに!

情報政策課

来年の7月24日アナログ放送は見られなくなり、この時期にデジタル化工事が集中することが予想されます。



●地デジ対応で、総務省やテレビ局、その関係機関がお金を請求することは一切ありません。身におぼえのない工事や代金請求を受けた時は、すぐに支払わず、警察署や消費者センターへ相談ください。

◎問合せⅡデジサポ鹿児島  
Tel 099-812-8001

1 始良市役所情報政策課 Tel 66-13111 (内線291)

**県口蹄疫被害義援金のお礼**

口蹄疫の発生により影響を受けられた県内の畜産農家等に対する義援金を、8月16日まで市内27か所に設置しましたところ、85,852円の義援金が集まりました。

早速、市社会福祉協議会を通じて、県にお届けしたことをご報告いたします。

市民の皆様のおかげで、ご支援に心から感謝申し上げます。

◎問合せⅡ総務係 Tel 66-13111 (内線215)

# 相談

## 10月の特設人権相談

市民課

・日時Ⅱ①10月8日(金)午前10時~午後3時②10月13日(水)午前10時~午後3時

タ1第4会議室 ②市始良公民館2階第2研修室

・相談内容Ⅱ婚姻、離婚、借家借地、売買、金銭貸借、土地問題、近隣とのトラブル、子どもの人権関係等

・相談員Ⅱ市人権擁護委員

・その他Ⅱ相談無料、予約不要

◎問合せⅡ戸籍係 Tel 66-13111 (内線113)

加治木市民生活課市民係 Tel 62-2111 (内線122)

**無料法律・登記・税務相談所開設**

10月1日「法の日」にちなんで、県司法書士会、県土地家屋調査士会及び南九州税理士会鹿児島県連合会が開設する相談会です。

・日時Ⅱ10月9日(土)午前10時~午後4時

・場所Ⅱ市始良公民館、霧島市国分公民館3階(シビックセンター内)、大口ふれあいセンター

・相談内容Ⅱ土地建物の登記、土地の地積、分筆、測量、境界、会社の登記、所得税、贈与税、相続税、その他税

務一般、遺言等、成年後見手続き、裁判手続や裁判所に提出する書類の相談等、消費者金融問題、架空請求問題、供託

この他、さまざまなご相談に対応いたします。

◎問合せⅡ県司法書士会 Tel 099-1256-0335

県土地家屋調査士会 Tel 099-1257-2833

南九州税理士会鹿児島県連合会 Tel 099-1225-6148

**働き、講座**

働く女性の家

ベビーマッサージとママのコアトレーニング講習会

◎問合せⅡ生活環境係 Tel 66-13111 (内線144)

・日時Ⅱ10月14日(木)午前10時~11時10分

・定員Ⅱ12組(先着順)

・場所Ⅱ働く女性の家

・対象者Ⅱ6か月から1歳3か月までの乳幼児と母親

・受講料Ⅱ無料

・持ってくる物Ⅱバスタオル、飲み物、体操のできる服装

・申込期限Ⅱ10月5日(火)

◎申込及び問合せⅡ働く女性の家 Tel 65-7843

※土・日曜日受け付けていません。(月曜日は休館)

## 表紙の写真

### 龍門司坂

(たつもんじさか)



写真提供NHK

7月28日(水)にNHK大河ドラマ「龍馬伝」のロケが行われ、坂本龍馬とお龍の日本で最初といわれる新婚旅行のシーンなどの撮影が行われました。

当日は、龍馬役の福山雅治さんと妻お龍役の真木よう子さんが新婚旅行のシーンを熱演され、また、岩崎弥太郎役の香川照之さんも別のシーンの撮影を行いました。

龍門司坂では、これまでにNHK大河ドラマの「翔ぶが如く」、「篤姫」のロケが行われており、今回で3回目のロケとなりました。

今回撮影された場面は、9月19日(日)の第38回「霧島の誓い」で放映される予定です。

## 市の人口

(9月1日現在)

◎人口/75,518人 (+37)

男/35,338人 (+27)

女/40,180人 (+10)

◎世帯/33,266世帯 (+20)



# 10月の 休日在宅医等

※在宅医の診療時間は、午前9時から午後5時までです。(眼科は午前9時から午後1時まで)  
※都合により変更になる場合がありますので、ご連絡のうえ受診してください。  
◎問合先Ⅱ始良郡医師会 Tel.42-11205、始良郡薬剤師会 Tel.64-12239  
歯科救急診療(日曜、祝日) / 始良郡歯科医師会館口腔保健センター(霧島市溝辺町・空港近く)  
Tel.58-14388 午前9時~午後3時

月日	曜日	市町名	医療機関名	診療科目	電話
10月3日	日	霧島市(国分)	田中内科消化器科	内消化器小児科	46-6123
		霧島市(国分)	とくしげ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	46-8133
		始良市(加治木)	おばた泌尿器・ひふ科	泌尿器皮膚科	62-7100
		始良市(始良)	いわつぼ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	66-3387
		湧水町	ひらしまクリニック	胃腸科外科内科	74-2800
		始良市(始良)	田中眼科医院	眼科	65-3986
		霧島市(隼人)	かわの小児科	小児科	42-8866
		始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	薬局	66-3952
		始良市(加治木)	えびす薬局	薬局	62-7440
10日	日	霧島市(隼人)	隼人温泉病院	内科	42-2151
		霧島市(隼人)	山路クリニック	外科	43-2033
		始良市(加治木)	浜崎クリニック	消化器外科内科	62-8588
		始良市(始良)	河俣内科	内循環器科	67-8005
		霧島市(牧園)	霧島温泉クリニック	内科	78-2338
		霧島市(国分)	渡辺眼科クリニック	眼科	45-6888
		始良市(加治木)	すこやかクリニック	小児科	62-0308
		始良市(加治木)	クローバー薬局	薬局	62-7123
		始良市(加治木)	新生薬局	薬局	63-0115
11日	祝	霧島市(国分)	国分外科胃腸科	外科胃腸科	47-2311
		霧島市(隼人)	たまいきクリニック	泌尿器科内科	42-7300
		始良市(加治木)	川島クリニック	外科内科	62-7200
		始良市(始良)	でくち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	67-3342
		霧島市(横川)	林内科	内科小児科	72-1818
		霧島市(国分)	いざち眼科	眼科	47-3618
		霧島市(国分)	ふたばクリニック	小児科	57-5555
		始良市(始良)	ゆうき薬局	薬局	55-5315
		始良市(加治木)	タバタ薬局加治木店	薬局	63-8585
17日	日	霧島市(国分)	鶴木医院	内科小児科	45-0011
		霧島市(隼人)	みつお産婦人科	産婦人科	44-9339
		始良市(加治木)	四本信一皮膚科	皮膚科	63-9912
		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)	春田医院	内科外科胃腸科	76-0053
		霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
		始良市(始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
		始良市(始良)	中ノ丸薬局	薬局	67-7050
		始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	薬局	66-3952
始良市(加治木)	ふれんど薬局	薬局	63-6161		
24日	日	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
		霧島市(満辺)	とくだクリニック	内胃腸消化外科	64-1717
		始良市(始良)	有村クリニック	内科	65-3133
		湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
		始良市(加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
		霧島市(国分)	きたはらこどもクリニック	小児科	64-0677
		始良市(加治木)	かじき薬局	薬局	62-3492
		霧島市(国分)	梶原内科	内科小児科	47-3363
霧島市(隼人)	ひなたやま整形外科	整形外科	44-8118		
始良市(加治木)	西園耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科	62-8787		
始良市(始良)	前田皮膚科	皮膚科	65-1015		
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)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080		
始良市(加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711		
始良市(始良)	あいら調剤薬局	薬局	66-1177		
始良市(加治木)	ひかり薬局	薬局	62-7001		

**加音ホール自主文化事業**  
若者に人気絶大のアカベラグループコンサート  
クィーンズティアーズ ハニー  
**Queen's Tears Honey**

確かな実力と豊かな表現力をもつ彼女達、  
ぜひ卓越したハーモニーワークのアカベラの神髄に触れてください。  
ご存知のJ-POP曲を中心に、手話を取り入れた感動の曲など  
幅広いジャンルの曲で構成されたステージをどうぞ!

平成22年10月10日(日)  
始良市文化会館加音ホール

開場:午後1時30分 開演:午後2時 全席自由  
一般(大学生以上)1,500円 高校生以下1,000円  
※未就学児の入場はお断りします。[当日各500円増]

◆チケット取り扱い先  
始良市加治木総合支所売店・加治木ふれあい物産館  
きりしま国分山形屋・山形屋・十字屋CROSS・ローソンLコード83371  
◆お問い合わせ 加音ホール:0995-62-6200

**文之和尚391回忌法要**  
(加治木史談会)

◎社会教育課  
・日時Ⅱ9月30日(木) 午前10時~正午  
・場所Ⅱ安国寺(加治木町反土1810)  
・内容Ⅱ  
①法要と法話 南洲寺住職 焔  
恵和尚 午前10時~  
②講演 志学館大学 森田清美氏 「加治木の水神信仰」 午前11時15分~

◎問合先Ⅱ加治木史談会 松田  
Tel.63-2588

**男性料理教室生募集**  
◎健康増進課  
・日時Ⅱ10月15日(金) 午前9時30分~  
・場所Ⅱ始良保健センター  
・内容Ⅱ調理の基本について  
・対象者Ⅱ市内在住のかた  
・参加料Ⅱ300円(食材料費として)  
・定員Ⅱ20人程度(先着順)  
・申込期限Ⅱ9月24日(金)  
・持参する物Ⅱエプロン、三角巾、米0.5合

◎申込及び問合先Ⅱ食生活改善推進員協議会(始良地区) 古城  
Tel.67-0612