

2011
VOL.22
平成23年2月15日発行

2

始良

市報あいら



高齢者虐待とは？

虐待は、身体的な暴力だけではなく。高齢者虐待とは、高齢者の心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。

自覚がない場合も少なくありません

「高齢者虐待」は、虐待をしている人に自覚があるとは限りません。高齢者が危険な状態に陥っていても、虐待の自覚がないことが多いのも特徴です。

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」（平成18年4月1日施行）では、次のような行為を虐待と定義しています。

介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置など、養護を著しく怠ること。

例：入浴させず臭がする、髪が伸び放題である、皮膚が汚れている、水分や食事を十分与えられないことで、空腹状態が長時間続き脱水症状や栄養失調の状態にある、室内がゴミだらけなど劣悪な環境で生活させる

経済的虐待

養護者又は高齢者の親族が高齢者の財産を不当に処分すること、その他高齢者から不当に財産上の利益を得ること。

例：日常生活に必要な生活費を渡さない・使わせない、本人の自宅等を本人に無断で売却する、年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する

ささいなことが

積み重なっていることもあります

家族や親族などがちょっとしたこと、ささいなことと思っていなくても、積み重なることによって高齢者に大きな影響を与えることがあります。

ケアの方法が分からないために不適切な対応となり、高齢者のためになると思ってしていることが虐待につながることもあります。

身体的虐待

高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。

例：平手打ちをする、ける、つねる、むりやり食べ物を口に入れる、やけどをさせる、ベッドに縛り付ける

心理的虐待

高齢者に対する著しい暴言、又は著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

例：排泄の失敗等を嘲笑するなどして高齢者に恥をかかせる、どなる、ののしる、悪口を言う、話しかけているのに意図的に無視をする

性的虐待

高齢者にわいせつな行為をすること、又は高齢者にわいせつな行為をさせること。

例：排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する

鹿児島県における高齢者虐待の状況

養護施設従事者による高齢者虐待の状況

区 分	平成21年度	平成20年度
市町村における相談・通報件数	5件	9件
市町村が虐待と判断した件数	0件	1件

養護者における高齢者虐待の状況

区 分	平成21年度	平成20年度
市町村における相談・通報件数	368件	326件
市町村が虐待と判断した件数	270件	220件

高齢者虐待を 防止するため

誰もが長く住み慣れた家や地域に住み続けたいと希望しています。

また、自分の生き方を自分で決め、周囲からその生き方を尊重されながら生活を送りたいと願っています。

一方、高齢化による心身の機能の低下が進むと、家族をはじめ施設の介護者に身の回りの世話を依存する機会も増えてきます。

急速に進む超高齢化や世帯規模の縮小に伴う家族介護者の減少、介護力の低下などさまざまな問題を抱える現代社会において、家族介護者による、高齢者に対する虐待という問題が新たに表面化してきています。

高齢者の中には、辛くても不満があっても声を出せない人がいます。あなたの身近には、そんな人はいませんか？

ご近所に、こんな高齢者はいませんか？ 該当する項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。

- | | |
|---|--|
| ☐ 暴力を受けている、どなられる、年金を取られるなどと訴えている | ☐ 郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている |
| ☐ あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない | ☐ 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする |
| ☐ 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている | ☐ 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる |
| ☐ 介護や病気について相談する人がいないようだ | ☐ 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある |
| ☐ 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった | ☐ 介護が必要なのに、サービスを利用していない様子がない |
| ☐ 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない | ☐ 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない |
| ☐ 昼間でも雨戸が閉まっている | ☐ 最近、セールスや営業の車が来るようになった |
| ☐ 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする | ☐ 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている |

虐待をしている人に自覚があるとは限らないということは、前述しました。

これは、「介護の方法がわからなくて体を拭いてあげたり、服の着替えをしてあげられない」「介護が大変でつい怒鳴ったり、たたいてしまった」など、故意でなく、結果的に虐待という行為になってしまっていることも「自覚がない」要因の一つとしてあげられます。

こういった例は、介護者の介護負担を和らげるために介護保険サービス等を利用することで改善される場合もあります。

サービスを利用することを高齢者が拒否したり、家族で見なければならぬという思いや周囲の目を気にしてサービス利用に消極的だったりして、一人で抱え込んでしまっているかたがいますが、時には息抜きも必要です。息抜きして心に余裕ができると穏やかな気持ちになって接することができるようになると思います。まずは、介護に関することの悩みごとについては、一人で抱え込まずに地域包括支援センターにご相談ください。

また、虐待を受けている高齢者自身にも虐待を受けているという自覚があるとは限りません。認知症のため、つらい思いをしていることを訴えることができなかったり、「私が悪いから」「迷惑をかけているから」という思いで誰にも相談できないまま我慢している高齢者のかたがたもいます。

市民の皆さまからの情報提供や高齢者、介護者へのやさしい声かけが「虐待の防止」と「高齢者と家族の幸せ」につながります。高齢者虐待防止法はそのためにあります（加害者と被害者の構図をつくり、虐待をした人に罰を与える法律ではありません）。

「ご近所にこんな高齢者はいませんか」の項目で挙げた16のサインを参考にしてみてください、いつもと違う様子がうかがえる高齢者を見かけられたら最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者虐待の早期発見のきっかけ

高齢者虐待はどこの家庭にも、誰にでも起こりうる身近な問題です。
わたしたち一人ひとりが高齢者虐待に対する認識を深めましょう。

他人が家に来ることを拒む。
高齢者と会わせようとしない。

家に帰りたがらず、
外で過ごす時間が長い。

怒鳴り声や物が壊れるような
音などが頻繁に聞こえてくる。

地域住民だからできる高齢者虐待防止の取り組み

地域には必要な支援を受けることができず、人権、生活、健康などが守られていない高齢者がいます。

大きな問題が発生する前に支援するためには、地域住民の皆さまからの情報提供が不可欠です。次のページのチェック項目に該当するような高齢者に気付いた場合には、ご相談ください。

虐待をしていない人に自覚があるとは限らないということは、前述しました。

これは、「介護の方法がわからなくて体を拭いてあげたり、服の着替えをしてあげられない」「介護が大変でつい怒鳴ったり、たたいてしまった」など、故意でなく、結果的に虐待という行為になってしまっていることも「自覚がない」要因の一つとしてあげられます。

こういった例は、介護者の介護負担を和らげるために介護保険サービス等を利用することで改善される場合もあります。

サービスを利用することを高齢者が拒否したり、家族で見なければならぬという思いや周囲の目を気にしてサービス利用に消極的だったりして、一人で抱え込んでしまっているかたがいますが、時には息抜きも必要です。息抜きして心に余裕ができると穏やかな気持ちになって接することができるようになると思います。まずは、介護に関することの悩みごとについては、一人で抱え込まずに地域包括支援センターにご相談ください。

市役所又は地域包括支援センターへご連絡ください

〔ご連絡をいただいたかたのことが対象者に伝わることはありません。〕

- ◆ 始良市役所 福祉部 長寿・障害福祉課
 - ・長寿福祉係 TEL **66-3111** (内線123)
 - ・地域包括支援係 TEL **66-3111** (内線302)
- ◆ 始良市地域包括支援センター TEL **64-5537** (直通)
- ◆ 地域包括支援センター(加治木) TEL **62-0831** (直通)
- ◆ 地域包括支援センター(蒲生) TEL **52-1211** (内線274)
- ◆ サブセンター山田 TEL **67-0020**
- ◆ サブセンター帖佐 TEL **67-0889**
- ◆ サブセンター重富 TEL **65-8095**

虐待を発見した場合はどうしたらいいの？

高齢者虐待は誰でも身近に起こりうる問題です。あなたの発見により、虐待の深刻化を防ぐことができます。身近な高齢者の状況に心を配り、何か気づいたらお近くの相談窓口にご相談ください。

虐待かもしれない…？

このままでは虐待になってしまうかも…

虐待になる前に…

相談・通報等 介護負担が重いと感じているかたへの
相談・助言も行います。



当時、糖分が控えめで、カロテンたっぷりのおいしくて見た目にもきれいなキャロットジャムは、新しい特産品として各地の品評会などで脚光を浴びました。その後、本格的な商品化に向けて昭和63年に加治木町農産加工グループが結成され、平成10年に有限会社になり、そして現在では株式会社となり14人で商品の製造や開発に取り組んでいます。

赤い色素のカロテンが豊富に含まれるニンジンには、体内でビタミンAに変わり、抵抗力を高めたり、活性酸素を抑制する働きがある健康野菜ですが、原料にこだわる同社では、県から認定されたエコファーマーの栽培する地元隈原台地のニンジン（品種：黒田五寸）のみを使用しています。

前からニンジンが作られ続けているのですよ」

収穫したばかりのニンジンを見せていただくとその大きさと色鮮やかさに驚かされました。

また、県内外から多くの特産品製造販売の関係者らが研修に訪れるという同社では、常に新商品の開発に力を入れてきました。

「時代は常に移り変わっているの
で、商品開発は、新たな販路を確保
するのと同じくらい大切ですし、容
易ではありません」

特産品を創造し、需要を維持する
ためには並々ならぬ努力が必要と語
る森木さんのおすすめは新商品の
キャロットカレーだそうです。

皆さんも安全で安心なニンジンか
ら作られた色鮮やかなキャロット製
品を食卓で味わってみませんか。

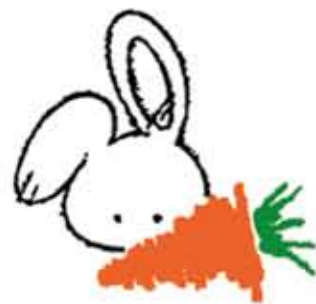


PROFILE

森木カズ子さん

加治木町西別府在住、加治木町農産加工グループの発足当時からリーダーとして運営や商品開発に携わり、自らニンジンの栽培も行う。

平成22年度の地域特産物マイスターとして（財）日本特産農産物協会から認定された。



●キャロットカレー

2月から販売開始される新商品で、フルーティーなニンジンのベジタブルカレー。

ニンジン1.5本分のカロテンが含まれる。

寒風吹くなか、加治木町西別府の隈原地区を訪ねると、ニンジンの収穫の最盛期を迎えていました。今回、同地区にある加治木町農産加工株式会社の森木カズ子さんにお話を伺いました。

同社では、自然いっぱいの隈原台地で採れる新鮮な人参を素材としたいろいろなキャロット製品を作っています。ここで作られるドレッシングやジュース、ジャムなどのキャロット製品は、今から20年以上前の昭和61年秋、生活改善グループが地元産のニンジンを使って色鮮やかなジャムを商品化したことに始まります。





始良市の新成人が集う

●1月9日 加音ホール
始良市成人式が開催され、新成人664人が出席しました。



全九州小学生バレーボール大会で準優勝

●12月26日 宮崎市
宮崎北高校の体育館で行われた全九州小学生バレーボール優勝大会に鹿児島県代表として出場した「始良ざんか」が準優勝しました。



始良市交通安全母の会が表彰を受ける

●12月13日 市長室
日頃の活動の功績が認められ、交通安全母親全国大会において表彰されました。

加治木のまち歩きin ほかほか師走市

●12月11日(土) 加治木地区
加治木観光ボランティアガイド「加っ歩倶楽部」主催のまち歩きイベントが開催され、市内外からの参加者が加治木の名所を楽しく巡りました。



市内観光バス運行試験事業の調印

●12月10日 市役所
JTB九州鹿児島支店と委託契約の調印を行いました。3月には観光バス「アイラビュー」号がデビューする予定です。



始良市誕生記念「第九を歌う会」

●12月23日 加音ホール
加音オーケストラを中心とした市誕生祝祭管弦楽団の演奏とともに応募した160人がドイツ語で合唱し、満席の会場は熱気に包まれました。



始良市消防出初式

●1月8日 加治木運動場
消防本部と再編された消防団15分団が一齐に集い開催されました。また、消防本部の救助訓練や園児・小学生による規律訓練も披露されました。



菅原線が開通

●12月24日 十日町
帖佐駅周辺から国道10号線に抜ける市道が通行できるようになりました。



厚生労働大臣賞を受賞

●12月13日 市長室
平成6年から活動続ける「いちごくらぶ」が「母子保健家族計画事業功労者表彰」厚生労働大臣賞を受賞しました。



市立小中学校区審議会が答申を示す

●12月17日 加治木総合支所
学識経験者、PTA代表者、関係学校長など19人で構成する校区審議会が「建昌小学校の在り方」について審議し、分離・新設や通学区域等について答申を行いました。

学校へ行ってみよう!

学校紹介 【始良市立山田中学校】



「チャレンジスクール」山田中

山田中学校は昭和22年に創立され、昭和63年には北山中学校が統合された歴史と伝統のある学校です。始良市の中学校で唯一の小規模校で、今年度は34人の生徒が元気に学んでいます。校訓に「友愛」「向学」「錬磨」を掲げ、チャレンジスクールを合い言葉に、少人数ながら生き生きとした特色ある学校づくりに取り組んでいます。

P.T.Aは「子育ては親育ち」親子

がふれあい、共に育つP.T.A活動」をスローガンに掲げ、会員同士が協力し合って、学校・家庭・地域との連携を図りながら、青少年の健全育成に努めています。

豊かな体験活動

本校では、栽培活動・農業体験・職場体験学習などの労働体験活動を通して、勤労の尊さや奉仕の精神を育て、かけがえのない自他の命を大切にする心情や態度について考えさせることにより、命について多面的に学ばせようと、山田ならではの豊かな体験活動に力を入れています。



え」「暑い盛りの除草」「手刈りによる稲刈り」と機械を使わない米作りに挑戦しています。生徒達は苦勞の多い稲作の一部を体験するに過ぎませんが、自ら汗を流す貴重な体験となっています。また、本校では生徒会を中心にボランティア活動にも力を入れており、昨年度は「アルミ缶を集めて車を贈ろう」運動で、車いす2台を田始良町社会福祉協議会に贈呈しました。今年度からは「ペットボトルキャップを集めてワクチンを贈ろう」運動に取り組んでいます。

郷土に学ぶ「友愛タイム」

本校では、総合的な学習の時間を「友愛タイム」と名付け、郷土学習に取り組んでいます。学年別活動、全校生徒による学びタイムの他、テーマ学習では3年間で「福祉」「環境」「国際理解」について学びます。郷土学習では地域の「山田の里かかし祭り」に2年生が参加し、創意工夫を凝らしたかかしを出品したり、「山田の凱旋門」周辺の清掃活動を行ったりしています。

これからも、「山田中ならではの教育活動」に力を入れて、小規模校のよさを生かした特色ある学校づくりを目指します。



図書館からこんにちは!

本を読むってすばらしい

中央図書館から

今月おすすめの本



「飼う前に読む! しつけ以前のペットの常識」
著者: 高倉はるか (講談社)



「知って安心 ペットのトラブル Q&A」
監修: 吉田真澄
編者: NHK「ペット相談」プロジェクト (NHK出版)



「イヌの本音」
監修: 武内ゆかり (ナツメ社)

「ザ・キャットケア」
原著者: BRADLEY VINER (ペットライフ社)



「なこみちゃん犬を飼う」
監修: 浅野明子 (全国消費生活相談員協会)



中央図書館から

新着図書の紹介

○一般書

- PRIDE/石田衣良
- 信玄の軍配者/富樫倫太郎
- 磯野家の相続/長谷川裕雅
- 野山の名人秘伝帳/かくまつとむ
- ゴッホ旅とレシピ/林 綾野
- アンダスタンド・メイビー(上・下)/島本理生
- 私たちが子どもだったころ、世界は戦争だった/サラ・ウォリス
- 政権交代の政治経済学/伊東光晴
- 15分あれば喫茶店(カフェ)に入りなさい。/斎藤 孝
- 楊令伝15/北方謙三

○児童書

- ほしをめざして/ピーター・レイノルズ
- ホネホネ絵本/スティーブ・ジェンキンス
- トイレの神様/植村花菜

3月のおはなし会日程

期 日	館 名	場 所	時 間
5日	土	中央図書館	おはなしコーナー 午後3時~
11日	金	中央図書館	研 修 室 午前11時~
12日	土	加治木図書館	おはなしコーナー 午前10時30分~
19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~
毎週土曜日 再上映 午前10時~
親子映画会 毎週土曜日 午後2時~
毎週日曜日 午前11時~、午後2時~

3月の休館日

中央図書館.....7日(月)、14日(月)、21日(月)春分の日、22日(火)振替休日、24日(木)資料整理日、28日(月)
加治木図書館.....7日(月)、14日(月)、21日(月)春分の日、24日(木)資料整理日、28日(月)
蒲生公民館図書室.....21日(月)春分の日

【問合先】 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



ちょっとチャレンジ!

ひと味違った趣味を持ってみませんか??

北山地区にある始良市郷土芸能等伝承館（通称：北山伝承館）では、和紙や竹細工といった今では珍しい伝統文化が体験できる施設です。体験以外にも年間を通じて本格的な技術習得が出来る竹細工講座・和紙講座・和太鼓講座を開講しています。

4月からは平成23年度の各講座がはじまります。何かはじめていけど何をしようか悩んでいるかた！北山伝承館で、竹細工・和紙・和太鼓にチャレンジしてみてもいいですか??ちょっと違った趣味になりますよ!!

北山伝承館の講座は、「みんな仲間」ということをモットーにみんなが楽しく作品作りに取り組んでいます。上手に出来なくてくじけそうになっても、周りには仲間がいます！北山の自然と素敵な仲間と囲まれて北山伝承館で楽しい時間を過ごしませんか？



和紙講座

ランチョンマットやはがき等の紙すきはもちろん、染色した紙すきや灯り作りにも挑戦します。気分は芸術家!?あなただけのオリジナル作品が作れます。



竹細工講座

ざるやかごの日用雑貨、花器などの観賞品の作品作りに1年を通して取り組みます。1年が終わると2年、3年とレベルを上げ、最高5年の段階を踏むことが出来ます。5年後にはあなたも竹細工のエキスパート!!



和太鼓講座

全国で活躍されている、あの、松原上まむし太鼓の皆さんが指導してくれます。音楽が好きなかたはもちろん、最近運動不足を感じているかたも是非!! 和太鼓はとっても良い運動になりますよ。



短期教室

しめ縄・ミニ門松作り講座を実施しました!!

昨年12月、お正月を迎える準備として、しめ縄作り・ミニ門松作りを実施しました。ご夫婦での参加やお孫さんと参加されたり、多くのかたがたに楽しんでいただきました。

参加した皆さんは、自分で作った門松やしめ縄を自宅で飾られ、よいお正月が迎えられたそうです。



各種講座や短期教室の募集・申込等は、その都度、市報に掲載しますので

受講を希望されるかたは市報のお知らせ欄をご覧ください。

※平成23年度の各種講座は3月1日発行の市報あいらお知らせ版に掲載予定です。

【問合せ先】 始良市郷土芸能等伝承館 TEL 54-4125

トライ・トライ・トライ!

健康の第一歩は体づくりから

「ウォーキング」

*歩くことで

気軽に健康づくり

ウォーキングとは、健康増進を目的とした運動で、散歩とは意識の点で異なります。

近年、健康に対する関心が高まり、「いつでも」「どこでも」、一人でも気軽に出来る運動として注目を集め、生活習慣病予防などの対策に推奨されており、各市町村でも積極的にウォーキング大会等を開催するなど、市民の健康増進を図り、医療費の削減に繋がるよう努めています。

ウォーキングが普及する一方、ウォーキング中のケガや事故も増えているようで、歩く前の準備運動や、自分の体力に合った歩行速度や距離、交通ルールをしっかり守ることを心がけましょう。特に暗くなつてからの歩行は、黒色系の服は避け、明るい色の服を着用しましょう。反射材入りのタスキなど身につければさらに安全です。

*ウォーキング方法

歩く前はストレッチ等で筋肉を伸ばし血行を良くし、水分をしっかりと取りましょう。長く歩く場合は、途中で水分補給ができるよう準備しましょう。

歩き方は、腕を軽く振って歩幅は大きめで、少し早足で歩きましょう。呼吸法は、自然な感じで自分の最も楽な方法でいいのではないのでしょうか。

空腹時の運動は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすいので、食後2〜3時間後くらいが良いと言われています。ウォーキング終了後は、ストレッチ等で筋肉をほぐし、疲れを残さないようにしましょう。

*ノルディックウォーキング

ウォーキング

2本のポール（ストック）を使うことで歩行運動を補助しながら運動効果を高める歩行方法で、オフシーズンのスキートレーニングとして始まり、下半身への負担を軽減する歩行運動として北欧で普及していき、フィンランドでは人口約530万人のうち16%以上が週1回程度行っているといわれています。

このノルディックウォーキングの利点は、ポールを使うことで上半身の筋肉も使われるため、肩や首の血行促進にも繋がるといわれます。また、足首や膝への負担も軽減されるため足腰に故障を抱えるかたのリハビリ運動にも適しています。

気軽にウォーキング

一人でも気軽に出来るウォーキング。健康づくり・体力づくりに、自分の体力に合ったコースや時間から始めましょう。

ウォーキングサークル

毎週月曜日に市内各地域を90分程度歩いていきます。集合場所は毎月変わり、毎回違うコースを歩くので毎週参加しても楽しめます。

年2回バスで移動し市外のコースも楽しめます。

・日時=毎週月曜日

4月〜10月は午前8時30分〜10時

11月〜3月は午前9時〜10時30分

・場所=集合場所は毎月変わります。

・備考=参加には始良スポーツクラブ年会費保険料が必要です。

◎申込及び問合せ先=始良スポーツクラブ
TEL 65-2535



ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングの基本・歩き方や注意点などが学べます。

・日時=3月8日（火）午前10時〜正午
※雨天中止

・場所=総合運動公園陸上競技場

・定員=10人（先着順）

・参加料=1,500円

※保険料、ポールレンタル費用込み

◎申込及び問合せ先=始良スポーツクラブ
TEL 65-2535

～相談の多い問題商法の例～

子どもの消費者トラブル

最近、インターネットや携帯電話が関係した未成年者の相談が多数寄せられています。子どもがネットトラブルに巻き込まれるきっかけは、

- フィルタリングを掛けているパソコンや親の携帯電話を使用しているケースが多い。
 - ネット上で知り合った人を安易に信用し、個人情報を伝えてしまう。
 - 好奇心や欲求から、消費者としての知識・経験が乏しいまま安易に契約してしまう。
- などで、トラブルに巻き込まれたとしても誰にも相談できず、被害が深刻になりがちです。

子どものネットトラブルを減らす工夫として

- ゲームや音楽ダウンロードが「無料」であっても、利用料やパケット通信料が別途かかることに注意し、利用規約を確認してから利用させましょう。
 - フィルタリングサービスを利用しましょう。
 - 暗証番号のパスワードは、保護者が厳重に管理しましょう。
 - クレジットカードの管理に十分気をつけましょう。
- ※子どもが使用した場合でも、カード会社からカード会員の管理責任を問われます。
- 家庭でパソコンやケータイの利用時間、上限金額の設定などの使用ルールを決めておきましょう。

困ったときは一人で悩まず、まず相談！

【問合先】市民課 市民相談係 TEL66-3111（内線156・157）



だんじょうどうさんかく 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。

「夫・妻のどちらも仕事をしている」場合でも、84.8%が「主に妻」が家事！

「始良市男女共同参画に関するアンケート」（集計中）より

結婚（事実婚も含む）しているかたの回答では、家事・育児・介護では「主に妻が行っている」と答えている割合が圧倒的に高く、特に家事では、「夫・妻のどちらも仕事をしている」場合でも、84.8%が「主に妻」と答えています。

また意識について、全体の31.4%が「男性は家事・女性は育児と役割を分担する方がよい」と答え、53.4%が「女性は仕事を持つのはよいが家事育児もきちんとすべきである」と答えています。仕事と家庭の両立の面でも、女性への負担が大きいことが伺えます。「始良市男女共同参画推進条例」の基本的考え方（第3条）で社会における制度又は慣行についての配慮をするようになっています。

性別による「固定的な役割分担」等にとらわれず、さまざまな活動が自由に選べるようにしましょう。

“一人ひとりが幸せな社会を実現するためのヒントに”と、「男女共同参画推進講座」が、蒲生公民館で開催されました。

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（電話又は面接）	電話番号
始良市役所	毎週水曜日	午前9時から午後4時まで （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

【ひまわりの会】弁護士による無料法律相談は毎週金曜日。予約制で099-227-0041へ直接お申し込み下さい。

【問合先】企画政策課 男女共同参画係 TEL66-3111（内線241）

※「固定的役割分担意識」
性別によって「男は仕事、女は家庭」「男は主、女は従」というように役割を固定してしまう考え方・意識をいいます。このような考え方は女性の能力や個性、行動力については生き方を制限し、結果としてさまざまな差別、不利益を生じさせています。

わかりやすい健康講座



3月1日～8日は『女性の健康週間』です。

（社）日本産婦人科学会と（社）日本産婦人科医会では、3月3日の「ひな祭り」を中心に、3月1日から8日「国際女性の日」までを『女性の健康週間』としています。

女性のからだは、一生を通じて大きく変化します。その変化に大きく関わっているのが『女性ホルモン』です。いつまでも毎日を元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、見逃さないことが大切です。日頃からからだをいたわる機会を作り、ホルモンバランスを整えましょう。

また、自分では気づかない変化も多いので、健康診断やがん検診を定期的に受けましょう。

からだをいたわるための6つのポイント

1 からだを温める

「冷え」は血流の循環が悪くなり、冷え症・生理痛などの症状が悪化しやすくなるといわれています。からだを温めるには、シャワーよりお風呂がお勧めです。

2 タバコは吸わない

近年、若年層の女性の喫煙率があがっています。タバコは血流を悪くするだけではなく、有毒な化学物質も含まれています。「百害あって一利なし」です。

3 過度なダイエットに気をつける

過度なダイエットは後々までからだに影響します。ダイエットが必要な場合には、運動・食事に気をつけ、徐々に体重を減らすようにしましょう。

4 生活習慣を整える

食事は種類の食材をバランスよく取り、睡眠を十分にとりましょう。また、無理なく続けられるよう、自分に合った適度な運動に心がけましょう。

5 リラックスする時間をもつ

リラックスする時間をもつことは、日頃からたまった心身の『疲れ』をとり、ストレス解消になります。

忙しい時にこそ、必要な時間です。

6 健康診断・がん検診を受ける

始良市では、20歳以上の女性に子宮がん検診、40歳以上の女性に乳がん検診を行っています。

一年に一度は検診を受けましょう。



【問合先】健康増進課健康増進係

加治木市民生活課健康増進係

蒲生市民生活課健康増進係

TEL66-3111（内線142・143）

TEL62-2111（内線500・501）

TEL52-1211（内線254・255）

お知らせ

給良市議会 平成23年第1回定例会日程について

平成23年第1回定例会（3月議会）が、次の日程で開かれる予定です。日程は変更される場合もあります（土・日・祝日は休会）。
傍聴については、お問い合わせください。

会議	日程	内容
本会議	2月25日(金)	補正予算上程、平成23年度市長施政方針及び当初予算議案上程
本会議	3月 7日(月)～8日(火)	補正予算質疑・討論・採決、及び当初予算に対する質疑、委員会付託
委員会	3月 9日(水)～16日(火)	各常任委員会
本会議	3月17日(木)～25日(金)	一般質問（※18、23、24日は午後から開会）
本会議	3月28日(月)	委員長報告、質疑、討論、採決（追加議案の上程、質疑、討論、採決）

※本会議の開会時間は午前10時、委員会は午前9時30分開会

予定です。
◎問合先Ⅱ議事事務局 Tel 65-12332

市税等の納期のお知らせ

税 目	期別	納 期 限
国民健康保険税（普通徴収）	8 期	2月28日(月)
介護保険料（普通徴収）	8 期	
後期高齢者医療保険料（普通徴収）	8 期	

※納め忘れのないようにしましょう。
※口座振替は、2月28日が振替日ですので、残高のご確認をお願いします。
◎問合先Ⅱ管理係 Tel 66-13111（内線159）

国税庁ホームページで確定申告書等作成コーナーを提供しています

作成コーナーでは、画面案内に従って金額等を入力する

ことで、確定申告書を作成できます。
(http://www.nta.go.jp)

このコーナーで作成した確定申告書等は印刷して税務署へ郵送等により提出することができます。

また、電子申告用データを作成すれば、電子申告（e-Tax）により申告等を行うことができます（贈与税を除く）。
詳細はe-Taxホームページをご覧ください。
(http://www.e-tax.go.jp)

◎問合先Ⅱ加治木税務署 Tel 62-2161
※自動音声案内

平成22年分確定申告分の納付期限と振替期日

・申告所得税の納付期限Ⅱ3月15日(火)

・消費税及び地方消費税（個人事業者）の納付期限Ⅱ3月31日(木)

納税は、お近くの銀行などの金融機関（ゆうちょ銀行、税務署の窓口で受け付けています）。
また、申告所得税と消費税及び地方消費税（個人事業者）

の納税は、金融機関の預貯金口座から自動的に振り替える「振替納税」が大変便利です。

・申告所得税の振替期日Ⅱ4月22日(金)

・消費税及び地方消費税（個人事業者）の振替期日Ⅱ4月27日(水)

※納付期限に遅れた場合又は口座振替ができなかった場合は、納付期限の翌日から延滞税がかかります。

◎問合先Ⅱ加治木税務署 Tel 62-2161
※自動音声案内

農地法申請の締切日

3月の農地法申請の締切日は総会日程の都合により3月4日(金)までとなります。

◎問合先Ⅱ農業委員会事務局 Tel 52-1211（内線283）

3月の無料法律相談

・日時Ⅱ毎週金曜日（祝日を除く）午後1時～4時
・場所Ⅱ市役所本庁本館1階（3月4日、11日、25日）
（給良市社会福祉協議会加治木支所（3月18日））

・相談方法Ⅱ弁護士による面談

・相談料Ⅱ無料

・申込方法Ⅱ事前に電話予約が必要（受付は平日午前9時～午後5時）

◎申込及び問合先Ⅱひまわりの会事務局 Tel 099-227-0041

3月の行政相談

市民課

・蒲生地区Ⅱ3月9日(水)

午前9時～正午 蒲生高齢者福祉センター

・給良地区Ⅱ3月22日(火)

午後1時～3時 給良公民館

◎問合先Ⅱ市民相談係 Tel 66-13111（内線156）

3月のおもちゃ病院の開設

長寿・障害福祉課

・日時Ⅱ3月6日(日)、20日(日)

午前10時～午後3時

・場所Ⅱ給良公民館 1階工作室

・料金Ⅱ無料
※ただし、部品代は実費となります。

◎問合先Ⅱ給良おもちゃ病院

長 榎田 Tel 66-11248

加治木名物「初市」

商工観光課

加治木の初市は、県内三大市の一つに数えられ、その歴史は約170年前の天保の時代にさかのぼります。昔から「初市の風に吹かれると一年間風邪をひかない」と言い伝えられています。

・日程Ⅱ3月5日(土)、6日(日)

・場所Ⅱ加治木町かもだ想い通り、はやま通り及びその周辺道路

※午前7時から午後7時まで交通規制
・駐車場Ⅱ加治木総合支所及び椋鳩十文学記念館

◎問合先Ⅱ加治木町商工会 Tel 63-2295

働く女性の家 お菓子づくり教室生募集

商工観光課

・日時Ⅱ3月10日(木) 午前9時30分～11時30分

・場所Ⅱ働く女性の家

・定員Ⅱ25人（先着順）
・受講料Ⅱ無料（材料代500円）

・内容Ⅱシフォンケーキ、栗

蒸しようかん

・対象者Ⅱ学生を除く16歳以上の一般女性

・申込期限Ⅱ3月1日(火)

◎申込及び問合先Ⅱ働く女性の家 Tel 65-7843

※土・日曜日も受け付けています。

帖佐十九日馬踊りの披露

社会教育課

帖佐ふれあい祭りで、市の伝統行事である「十九日馬踊り」を披露します。

昔の鹿兒島神宮の初午祭で、旧暦2月18日に加治木から、19日には帖佐から飾り馬を披露したことに由来します。

※今年の初午祭は2月20日(日)に開催されます。

・日時Ⅱ2月27日(日) 午前9時30分

・場所Ⅱ帖佐稲荷神社境内

・日程Ⅱ神事、開会式、馬踊り、五つ太鼓、踊り連、総踊り

◎問合先Ⅱ帖佐ふれあい祭り実行委員会 竹下 Tel 66-1347

ひとつべかこしま2011 共生・協働フェスティバル

企画政策課

・日時Ⅱ3月6日(日)

午前10時～午後6時30分

・会場Ⅱ県民交流センター

・参加料Ⅱ無料

・定員Ⅱ600人

・内容Ⅱ

第一部 基調講演

「協働と共創で地域を耕す」

講師・川北秀人

第二部 パネルディスカッション「まちづくりを根っこから考え直す」

※屋外にて、参加団体によるイベント開催予定。

◎問合先Ⅱ共生・協働フェスティバル実行委員会事務局 Tel 099-221-6605

フライングディスク体験会

保健体育課

・日程Ⅱ①3月1日～29日、

毎週火曜日 ②3月2日～

30日、毎週水曜日 ③3月3日～31日、毎週木曜日

・時間Ⅱ午後1時～3時

・場所Ⅱ①蒲生高齢者福祉センター広場 ②加治木体育館 ③給良公民館広場

表紙の写真

寺師臥竜梅



寺師臥竜梅は、竜が地に臥すような特異な樹形から臥竜梅と呼ばれています。
植物学上の貴重な文化財として市の天然記念物に指定され、この一帯は、蘭牟田池県立自然公園の中に含まれています。

市の人口

(2月1日現在)

◎人口/75,537人

(-29)

男/35,330人

(-38)

女/40,207人

(+9)

◎世帯/33,276世帯

(-36)



3月の休日在宅医等

月 日	曜日	市町名	医療機関名	診療科目	電話
3月 6日	日	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)	山路クリニック	外科	43-2033
		始良市(加治木)	松下亮治内科	内科循環器科	62-0084
		始良市(始良)	やなせ整形外科	整形外科	67-7100
		湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
		霧島市(国分)	渡辺眼科クリニック	眼科	45-6888
		始良市(加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711
		始良市(始良)	はあと薬局	薬局	67-7507
		始良市(加治木)	ふれんど薬局	薬局	63-6161
		霧島市(国分)	宮内皮ふ科クリニック	皮膚科	46-8612
13日	日	霧島市(隼人)	隼人温泉病院	内科	42-2151
		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)	中馬クリニック	内科消化器科	67-8000
		霧島市(横川)	伊東内科クリニック	内消呼吸器科	72-9088
		霧島市(国分)	いぢち眼科	眼科	47-3618
		霧島市(国分)	いかりこどもクリニック	小児科	48-5858
		始良市(始良)	つばさ薬局	薬局	64-5006
		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)	西園耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科	62-8787
20日	日	始良市(始良)	こまき内科循環器科クリニック	内科循環器科	67-8899
		湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075
		霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
		始良市(始良)	こどもクリニック山崎	小児科	65-1350
		始良市(始良)	ひだまり薬局	薬局	65-0050
		始良市(始良)	帖佐調剤薬局	薬局	65-8024
		始良市(加治木)	ひかり薬局	薬局	62-7001
		霧島市(国分)	国分脳神経外科	脳神経外科	64-0059
		霧島市(隼人)	永山医院	内科小児科	42-0109
		始良市(加治木)	さんのう内科	内科循環器科	63-3000
21日	月・祝	始良市(始良)	錦江クリニック	内外循環器科	67-7755
		霧島市(横川)	猪俣医院	内科	72-0003
		始良市(加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
		霧島市(国分)	こうの子どもクリニック	小児科	47-1211
		始良市(始良)	思川薬局	薬局	67-7123
		始良市(加治木)	かじき薬局	薬局	62-3492
		霧島市(国分)	田中内科消化器科	内消小児科	46-6123
		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)	松本外科胃腸科	外科胃腸科	63-1911
		始良市(始良)	いわつば耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	66-3387
27日	日	霧島市(牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
		霧島市(隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
		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

※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)
※都合により在宅医の変更がありますので、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 42-1205、始良郡薬剤師会 Tel 64-2239
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 58-4388 午前9時～午後3時

・参加料Ⅱ無料
※傷害保険は各自で加入してください。
・対象者Ⅱ健康者・障害者問わず
・備考Ⅱ屋外会場は雨天中止
・申込期限Ⅱ2月27日(日)
・申込方法Ⅱ申込用紙に必要事項を記入して申し込みください。
◎申込及び問合先Ⅱ始良スポーツクラブ Tel 65-2535 (月曜日は休館日)

加治木フォークダンス協会 初心者講習会
社会教育課
・日時Ⅱ3月2日(土)30日の毎週(水)午前10時～正午
・場所Ⅱ加治木体育館
・準備する物Ⅱ上履き、動きやすい服装
・参加料Ⅱ無料
◎問合先Ⅱ加治木フォークダンス協会事務局 岡元 Tel 63-4236

観光・歩こう会「共に語ろう健康・まちづくり」大口筋を歩こう
加治木地域振興課
・日時Ⅱ3月12日(土)集
合・出発Ⅱ午前9時(正午)

前解散)
・集合場所Ⅱ加治木物産館前
・参加料Ⅱ100円(資料・保険代)
・内容Ⅱ物産館前の「とれたて市」を起終点に加治木町内を散策。龍門滝の直下に立つて早春のしづきを浴びよう。続いて、龍門司坂入口から大口筋の旧道沿いは石垣や趣のある用水路が見られます。
・その他Ⅱ雨天中止、駐車は加治木総合支所をご利用ください。
◎申込及び問合先Ⅱ加治木町まちづくり協議会 吉村 Tel・Fax 63-0364

犬の咬傷をおこさないために!
生活環境課
◆散歩のとき
・リードは短く油断のない目くばりをする
・いざという時、犬を抱き上げるようにする
・首輪・鎖は古くなったら取り替える
◆家で
・柵や塀のすき間から犬の口が出ないようにする
・ふだん人が通るところには

つながない
・門には必ず呼び鈴かインターホンを付ける(張り紙も効果的)
・門は必ず閉める・簡単にははじけない鍵等にする
◆犬が人を咬んだら
・けがの手当てや病院へ
・犬を落ち着かせて隔離する
・保健所へ届ける(犬が連れて行かれる心配はありません)
・獣医師に犬を検診してもらう
◎問合先Ⅱ生活環境係 Tel 66-3111 (内線144)
始良保健所 Tel 44-7960

職場の悩み・トラブル解決、労働局がサポートします
商工観光課
鹿児島労働局では、個々の労働者と事業主との間のトラブル防止およびトラブルの早期解決のため、労働問題に関するあらゆるご相談を受け付けています。
事前の予約は不要で匿名のご相談も受け付けます。相談やあつせん等のサービスは無料で、秘密は厳守します。
◎最寄りの総合労働相談コーナーⅡ加治木労働基準監督署 Tel 63-2035