

2011
VOL.24
平成23年3月15日発行

3

始良

市報あいら



子育ての不安や悩み

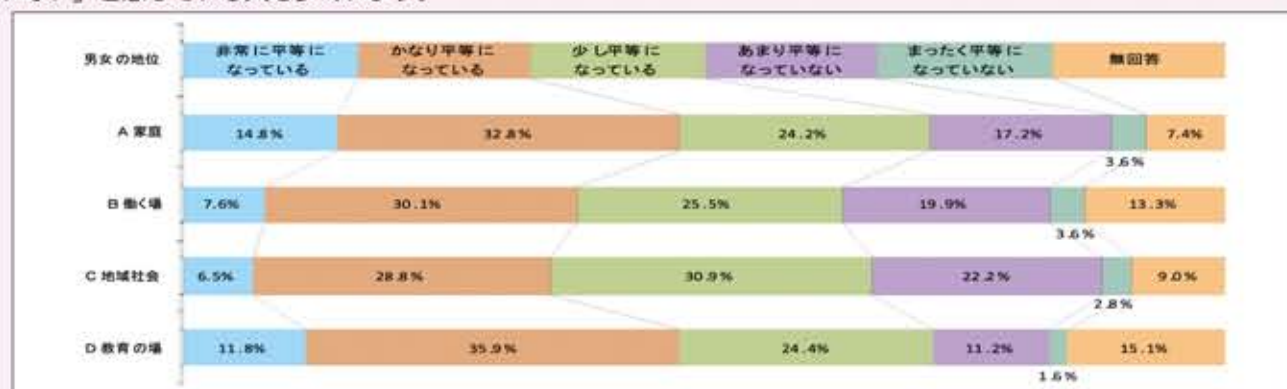
子育て世代で見ると、「子どもとの時間を十分にとれない」、「急な子どもの病気などのときの対応に困る」、「急な用事で子どもを預けられる場所がない」、「子どもとの接し方に自信がなくなることがある」がそのほかの年代に比べて特に多い。男性では「子どもとの時間を十分にとれない」が突出しています。

地域の雰囲気や慣習は？

多い順に「会合や行事の湯茶・食事の準備や後片付けは女性の役割という雰囲気がある」「集落・公民館・PTAなどの役員名簿には夫の名前を載せるが、実際には妻が役割を果たしていることが多い」「団体の長や代表などには男性になるほうがよい(なるものだ)という雰囲気がある」「さまざまな役割分担の責任者には男性が就き、女性は補佐役に就くことが多い」です。まだまだ地域の中にはさまざまな雰囲気があることがわかります。

男女は平等？

かなり平等になっていると回答したのは、「家庭」「働く場」「教育の場」の順です。「平等になっている」を合わせた平等感で見ると、「教育の場」72.1%、「家庭」71.8%、「地域社会」66.2%、「働く場」63.2%となっていますが、「平等になっていない」と感じている人も多くいます。



固定的役割分担意識については？

「育児休業は、男性より女性がとったほうがよい」「職場で来客にお茶を出すのは女性がしたほうがよい」「男の子は男らしく、女の子は女らしく育てるほうがよい」「妻や子どもを養うのは男性の責任である」「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」「結婚したら、妻が夫の姓を名乗るのは当然だと思う」について、「そう思う」割合が50%を超えていました。

セクシュアル・ハラスメント(性的嫌がらせ)の被害については？

全ての項目で「経験がある」がありました。割合の多少にかかわらず、悩み、傷ついた人がいるという事はとても重要な課題です。ほとんどの項目で「経験がある」のが多かったのは30歳代女性でした。



● **配偶者等からの暴力に対する認識**は、「刃物などを突きつけて、おどす」「身体を傷つける可能性のあるもので打つ、なぐる」「ける」の順で「どんな場合も暴力にあたると思う」割合が多かったのですが、どの項目でも「暴力にあたるとは思わない」があり、配偶者等になるとこれでも暴力であるという認識がないといえます。また「常に命令口調で話す」「交友関係や電話を細かく監視する」「大声でどなる」「何を言っても長期間無視し続ける」などは、「どんな場合も暴力にあたると思う」割合が低く、目に見える身体的な暴力についての認識と、精神的な暴力等についての認識の差がありました。

● **配偶者からの暴力を受けた経験**は、「何度もあった」「1・2度あった」を合わせると、**身体的暴力は18.5%で5.4人に1人、精神的暴力は15.4%で6.5人に1人が経験がありました**。女性では、身体的暴力は24.7%で4.0人に1人、身体的暴力は18.5%で約5.3人に1人が被害に遭っています。また、精神的暴力については男性が11.5%で8.7人に1人は被害に遭っているなど、深刻な状況が見えてきました。

市では調査結果を分析し、基本計画の策定作業をしながら、今後も男女共同参画意識の啓発やあらゆる場における男女共同参画を推進していきます。なお、報告書は4月以降、閲覧できます。

“一人ひとりが
幸せな社会を実現する
ためのヒントに”
推進講座を蒲生公民館で
開催しました。



◎「女性相談」は、毎週火曜日(加治木)、水曜日(始良)、木曜日(蒲生)で実施しています。

◎「ひまわりの会：弁護士による無料法律相談」は毎週金曜日です。099-227-0041へ直接お申込みください。

【問合先】企画政策課 男女共同参画係 TEL66-3111 (内線241)



だんじょきょうどうさんかく

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です。

男女が共に個性と能力を発揮できる社会のために

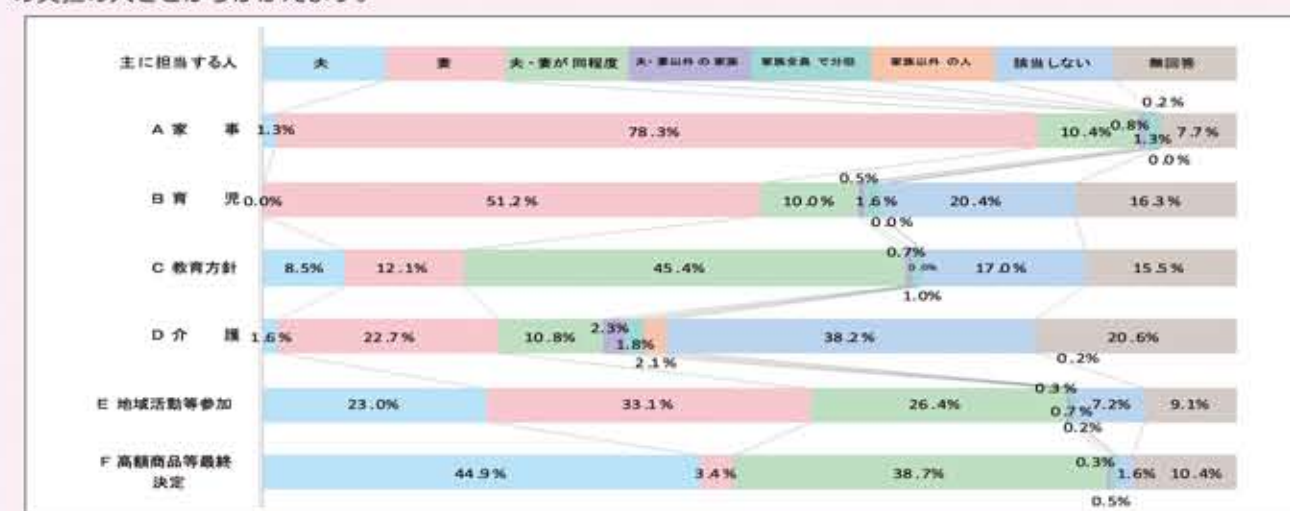
男女共同参画に関する意識を調査しました。

昨年11月に、市民の意識と暮らしの実態を把握し、「始良市男女共同参画計画」の基礎資料等のために、20歳以上の市民2,000人(女性1,086人、男性914人)を対象に送付し、813人(40.7%)から回答をいただきました。

● **仕事と家庭の調和(ワーク・ライフ・バランス)**
58.3%が満足で、20.0%が不満足です。しかし満足感をみると女性は55.3%男性が62.6%で差があります。

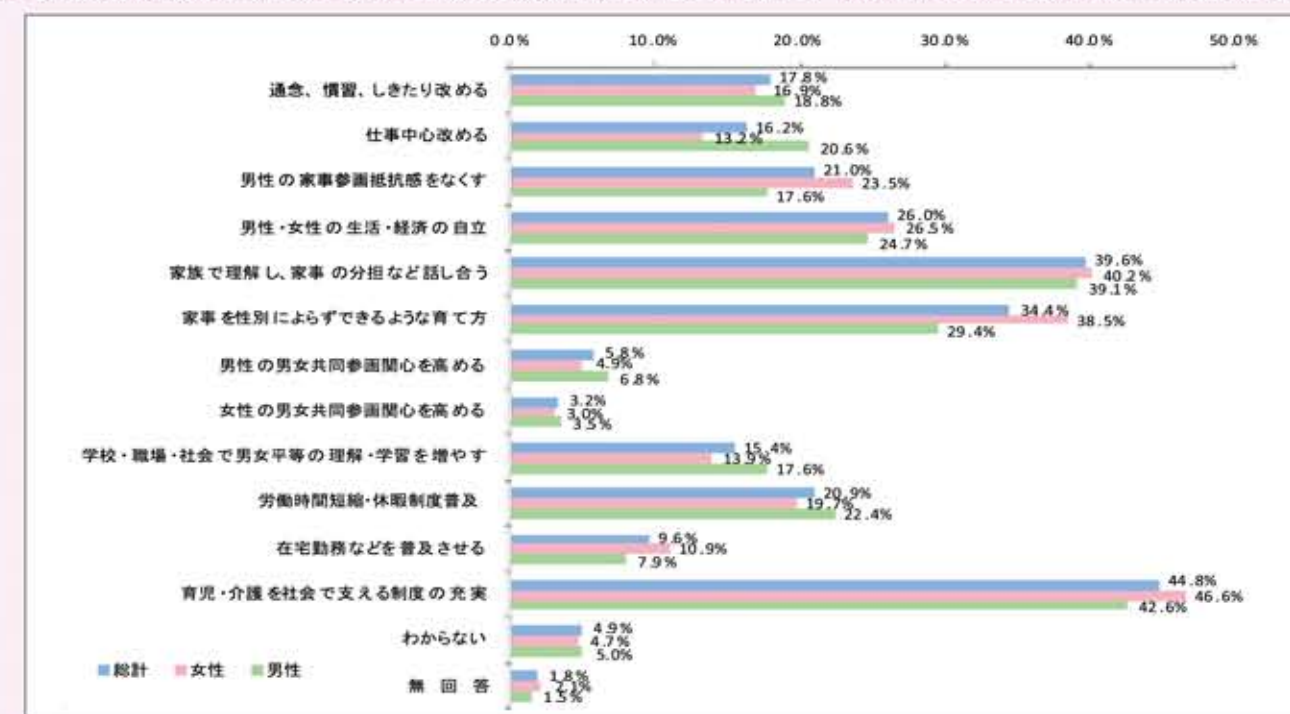
家庭内での役割分担は？

「家事」「育児」「介護」では「主に妻がしている」と回答している割合が高く、仕事と家庭的責任との両立の面で、女性への負担の大きさがうかがえます。



いきいきと暮らすために必要なことは？

(男性も女性も家事・子育て・介護・地域活動・仕事などに、自分の意思で積極的に関わること)で、一番多いのは「育児や介護支援の充実など、育児や介護を社会で支える制度を充実させること」ですが、どの項目も必要なことがうかがえます。





3月18日から、鹿児島県で花と緑の博覧会。花かごしま2011が開催されます。皆さんも花や木などの緑豊かな潤いのある生活について関心を持たれているのではないのでしょうか？

私たちが手軽に緑化を進める手段として、住まいを緑で彩るガーデニングがあります。また、家庭菜園などは緑化と食料調達を兼ね、まさに一石二鳥です。これらの園芸で欠かせないのが花や野菜の苗物です。

山田地区にある長坪光一さんの硬質ハウスを訪ねると、カラフルなポットにナスやピーマンなど可愛らしい芽が出た苗物が並べられていました。

今の時期は、春に植える夏野菜の苗作りの最盛期です。毎年、夏野菜や夏花だけでも100種類を超える品種の苗を育て

てるといふ長坪さんのハウスでは、奥さまの千枝美さんと一年を通じて季節に応じたさまざまな苗が育てられています。

「育苗で一番大切なのは、移植後の活着や生育を良くするために強い苗を育てることです」

長坪さんのハウスでは、独自の割合割合で土作りを行い、種蒔きから発芽・育成までを行っています。また、苗を植えたポットを密集させずに日光を十分に浴びせることで、伸び伸びと育てています。

「きれいな花が咲きました。おいしい野菜ができました」

「愛情を注いだ苗が、皆さんの庭や畑で立派に育ったことを知ることになるこの言葉が一番ありがたい」

気温や風雨などの影響を強く受けやすい苗作りにおいて、台風や降灰といった鹿児島ならではの苦労も多いという長坪さんは、強い苗作りに加え、栽培に関するアドバイスも親身になって行っています。

「多くのかたに園芸を楽しんでほしいと思います。とにかく苗を植えてみてください。きっとそこに愛情や感動が湧いてくるはずです」

植物は、観賞するだけでも気持ちが和みますが、皆さんも花や野菜を実際に育ててみてはいかがでしょうか。

小さな種から丹念に愛情を注いだ苗を届けます



PROFILE

長坪光一さん 千枝美さん

上名地区在住、霧島市国分府中で苗鉢物の技術を習得し、平成19年に上名地区に育苗農場を構える。現在、認定されている農業経営改善計画及び家族経営協定に基づいた営農に努める。



●硬質ハウス

台風の風速にも耐えられる構造で、硬質のプラスチックで覆われたハウス。温度や降雨を感知し、自動でハウスの開閉を行うシステムを搭載している。





川崎選手が子どもたちへ野球を指導

●1月8日 総合運動公園

NPO法人始良スポーツクラブの主催する「川崎選手野球教室」が行われ、福岡ソフトバンクホークスの川崎宗則選手が市内の少年野球チームにバッティングや捕球、返球の仕方、普段の練習に対する心構えなどを指導しました。

始良ふるさと大使でもある川崎選手には、今後のより一層のご活躍はもとより、始良市のPRについても大いに期待しています。



新春を飾る加治木駅伝競走大会

●1月22日 加音ホール周辺

始良市として第1回となる大会には、市内外から96チームが参加しました。タスキをかけた選手たちは沿道からの大きな声援や拍手を受けながらゴールを目指しました。



県コミュニティづくり推進協議会長賞を受賞

●2月9日 市長室

2月4日に開催された県コミュニティづくり推進大会において、会長賞を受賞した北山校区地域コミュニティ協議会（会長：肥後利治さん）が市長に報告に来られました。

同会では、地域の活性化の検討を進め、地域が一体となった共生・協働の取り組みを積極的に行っています。



藤城清治オフィスより版画を寄贈

●1月25日 市長室

ケロヨン原作者で、影絵作家の藤城清治さんが昨年の「藤城清治影絵展」に展示された「蒲生の大楠」を版画化したものを寄贈していただきました。

市民の皆さんへは、市の文化祭などの機会に広く公開する予定です。

（写真左 藤城清治オフィスの藤城亜季さん）

農業経営改善計画認定証交付式・家族経営協定締結式 ●2月8日 市役所

次代の農業発展の担い手となる9人の認定農業者のかたに農業経営改善計画認定証を交付しました。また、6家族が市長、農業委員長、県農政普及課長の立ち会の中、家族協定を締結しました。



●2月3日 蒲生町
（株）飯塚製作所鹿児島工場新設
平成21年に旧蒲生町と立地協定を結んだ飯塚製作所が新工場建設のため起工式が行われました。同社は金属プレス加工業として奈良県に本社工場を置き、この新工場建設は研究開発体制の強化拡大を図るためのものです。



破魔投げ大会

●1月29日 加治木総合支所グラウンド

老人クラブ連合会加治木支部の破魔投げ保存会が毎年行っているものです。破魔投げは、櫓を輪切りにした「ハマ」を「ボット」と呼ばれる木刀で打ち合うもので、およそ800年前から鹿児島に伝わる伝統的な遊びです。



華やかな芸能を楽しむ

●2月5日 始良公民館

（株）始良市シルバー人材センター主催で、「シルバー会員の集い」が開催され、会員や一般観客が演目を楽しみました。



236点の力作を展示

●1月7日 始良公民館

今年で9回目となる始良10号美術展が1月7日から23日まで開催されました。市内外の220人のかたがたから319点の応募があり、大賞に松崎鈴子さん（鹿児島市）の作品「月との語らい」が選ばれました。

学校へ行ってみよう!

【重富小学校】



本校のキャッチフレーズ

・森と広場とせせらぎの学校
・元気なあいさつ
・読書好きな重富の子

重富小学校は、1888年（明治21年）に平松小学校、脇元小学校、上水流小学校（後に触田小学校）の3つの学校が一緒になって誕生しました。現在、児童数440人、PTA A戸数328戸の学校です。

歴史と伝統、そして自然あふれる重富小

本校は今年度で創立122年目を迎える、歴史と伝統のある学校です。学校は、島津義弘公が住んでいた平松城跡に建てられ、学校を囲む石垣は野面積み（のづらづみ）の石垣になっており、市の文化財にも指定されています。

また、大正15年に旧県庁から移設された歴史ある校門をくぐると、豊かな自然に囲まれた校舎にはいつも気持ちの良い風が吹いています。この立派な門は、平成21年に国の登録有形文化財に指定され、学校を訪れるかたがたの絶好の記念写真スポットになっています。

さらに校内には、梅、柿、ハッサク、ビワ、洋ナシ等の果樹や茶園等があります。生活科や総合的な学習等でこれらを活用してハッサクちぎ



梅ちぎり（3年生）



茶摘み（4年生）

り、梅ジュース作りやお茶作り等、校内の自然を十二分に生かした学習活動を展開しています。

読書好きな重富小

本校のキャッチフレーズにもあるように、重富小の子どもたちは読書が本当に大好きです。

平成21年度一年間の全校児童読書冊数は71,714冊で、児童一人当たり年間に162冊も読んだことになりました。その陰には、学校での先生方による読み聞かせはもちろん、PTAによる読み聞かせや有志団体「たけのこ」による読み聞かせ、地域の自治会による読み聞かせ等、学校・保護者・地域が一体となった充実した読み聞かせ活動が大きな役割を果たしています。



PTAによる読み聞かせ

本校の日々の充実した読書活動が認められ、平成22年4月23日、文部科学大臣より「子どもの読書活動優秀実践校」の表彰を受けることができました。今後も、本校の歴史と伝統を守りつつ、豊かな自然を生かしながら、保護者や地域のかたがたと一体となり、子どもたちのために本校ならではの教育活動を推進していきます。



子どもの読書活動優秀実践校（文部科学大臣表彰）を受ける図書委員会の児童たち

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

桜も咲きはじめるこの季節。4月から〇〇一年生のワクワクドキドキしているあなたにおすすめの本です。

「働く君に贈る25の言葉」

著者：佐々木常夫（WAVE出版）

内容：自閉症の長男、病に倒れた妻。過酷な運命を引き受けながら社長に上りつめたビジネスマンが説く、逆風をしながら生きていく「仕事力」と「人間力」。



「ひとり暮らしの賢い始め方」

監修：河野真希（エイ出版社）



「ぼくらが大人になる日まで」

著者：岡田依世子（講談社）

内容：じぶんのためにあるいは親のために。何かをめざして、あるいは何かから逃れようとして。進学塾に通う6人が受験日直前に選び取ったそれぞれの道は…。



「夏の階段」

著者：梨屋アリエ（ポプラ社）

内容：希望に胸をくもらせて入学した高校。でも新しいクラスメイトとはまだまだ微妙な関係で…。地方都市の進学校を舞台に、恋と友情、未来への葛藤を描く連作短編。



「新しい出会いを活かして」

著者：小泉令三（北大路書房）

内容：転校や入学、クラス替えの時など、自分が新しい環境に移る時には新しい出会いがある。その体験を活かすためにはどのように考え行動したらよいかをアドバイス。



「きみたちきょうからともだちだ」

著者：長谷川義史（朔北社）



加治木図書館から

新着図書の紹介

〇一般書

- ・天使の報酬／真保裕一
- ・ザッケローニの哲学／アルベルト・ザッケローニ
- ・心にグッとくる日本の古典／黒澤弘光、竹内 薫
- ・ワタクシハ／羽田圭介
- ・発達障害の君を信じて／堀田あけみ
- ・切羽 密命24／佐伯泰英

〇児童書

- ・病院で働く人たち／浅野恵子
- ・バムとケロのもののこや／島田ゆか
- ・まじょ子とランプの中のプリンセス／藤真知子
- ・ヘンとぶつ（哲学のおやつ）ブリジッド・ラベ
- ・ポスターをつくろう！／デジタル

- ・花粉症がラクになる／赤城智美
- ・なぜ、歩くと脳は老いにくいのか／久恒辰博
- ・林芙美子のひとり旅／林芙美子著、角田光代解説
- ・女子芸人／神田 茜
- ・ストレンジ・トイズ／パトリシア・ギアリー
- ・姥者ノ郷 居眠り磐音江戸双紙35／佐伯泰英

- ・イーグル号航海記／斎藤 洋
- ・真二つ 落語絵本／山田洋次
- ・（紙芝居）みんな1ねんせい
- ・（紙芝居）あしたのじゅんびでできるかな

4月のおはなし会日程

期 日	館 名	場 所	時 間
2日 土	中央図書館	おはなしコーナー	午後3時～
8日 金	〃	研修室	午前11時～
16日 土	〃	おはなしコーナー	午後3時～
23日 土	加治木図書館	おはなしコーナー (とくもりおはなし会)	午前10時30分～

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～

4月の休館日

中央図書館………4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、28日(休)資料整理日、29日(金)昭和の日
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、29日(金)昭和の日
蒲生公民館図書室………29日(金)昭和の日

【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!

椋鳩十文学記念館



最優秀賞 山口龍之介君の喜びの言葉

【最優秀賞】2人

・坂出小学校（香川県）

6年 山西 雛歌

・吉田南中学校（鹿児島市）

2年 山口 龍之介

第20回

全国読書感想文コンクール

今年は、15の都道府県から、昨年を132人上回る607人の応募者があり、去る1月15日（土）授賞式が行われました。始良市内からも148人の応募があり、優秀賞の加治木中学校3年生の榎並佳有君を始め、31人が入賞しました。さらに、錦江小学校と加治木中学校は、学校賞を受賞しました。

作品紹介 【優秀賞】

加治木中学校

3年 榎並 佳有君

「にせものの英雄」を読んで

「人は独りで生きていけない。」よく言われる言葉です。そのことを否定する気も無く、私自身も強くそう思います。両親や弟、それ以外の多くの人々との関わりの中で日々の生活を送っています。「人は独りで生きていけない」という言葉はもともとではありましたが、その関わりの中で楽しいことばかりではなく悲しいこともあります。友達とけんかをすると「もうあの人の関わりがいたくない」とわずらわしさを感じることがあります。

幼い時にはアニメの話やおもしろい話をしていた友達も、中学に入るとテストの点数や順位など「誰かと比較する」内容が増えてきました。もちろん、自分より点数が高くて低くても、その友達が変わってしまったわけではありませんが、たまたま、その人の得手不得手がはつきりしてきただけの事です。不得手なことも含めてその人の個性であると思いが、正分ではなかったものを・・・

そんな正彦を良く人物と本との出会いが、幼いころの純粋な正彦に引き戻します。

ハイジを読んで「清らかであることは、何ですばらしいことだ」と感動し、自分が「ぎぶつの英雄」であったと自覚します。

また、成績が悪く学校を退校になりながらも、後々人々を感動させる絵画を残したセザンヌの本では、その姿を自分に重ねつつ、純粋な心で、美しいものにひかれ、その結果命を落としてしまうという信念を持った生き方に感動します。

正彦の「自然の中において自分の存在もその一部である」という不思議な気持ちにさせられる」という感覚は、幼いころ広場で虫や鳥を追いかけて、山や川で過ごした日々の中ではごく自然のことであつたものを改めて感じることに、できるようなったということではないかと思えます。

自分が自然の中の一部であるとするれば、自分自身が「自然体」であることが普通であるということに気が付いたに違いないと思います。

アジアオリンピックの先生との対立では、自分の「ぎぶつ」を拒絶する信念を貫くため授業を受けないという方法を取りました。

自分の気持ちに素直に従うという姿勢を認めてくれた、方法が間違っていることを論じた正木先生の言葉に正彦は感激し涙を流します。ここでも、自分のことを理解してくれている、考え方を「認められていく」という思いが正彦のだから。

【問合先】 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

*総合型地域スポーツクラブとは?

幅広い世代の人々が自分の体力や年齢に合わせて、さまざまな種類のスポーツが楽しめる、地域密着型のスポーツクラブのことで、各市町村に1つ以上の「総合型地域スポーツクラブ」をつくる事を目標に、現在、日本全国に約2,900の総合型地域スポーツクラブがあります。

ここ鹿児島県でも、43の市町村のうち29市町村に51のスポーツクラブ（準備中含む）が存在し、始良市では「始良スポーツクラブ」が活動を展開しています。

*活動理念

「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」を基本理念に、子どもから高齢者までの幅広い世代の人々が、自分の体力や年齢に合わせて、さまざまな種類のスポーツを気軽に楽しめる環境をつくることを目指し、地域の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりに貢献し、明るく活気ある街づくりに繋がればと考え、市内各地域で、毎日のように活動を行っています。

参加の方法は簡単で、年会費と保険料を納め、会員登録するだけで、後は時間の許す限りいろいろな種目に参加できます。

近年、生活の利便化により、日常生活の中から「体を動かす」機会が減るとともに、少子高齢化など社会環境の変化、価値観の変化などの中で、スポーツやレクリエーションの重要性が高まっています。皆さんも身近にあるスポーツクラブで気軽に運動を始めてみませんか。

総合型地域スポーツクラブで気軽に運動を始めよう!

体力づくりや仲間づくりなど、目的はさまざまですが、幅広い世代のかたがたが毎日どこかで運動を楽しんでいます。あなたに合った種目を見つけましょう。



【活動種目一覧】

- ヨーガ ● ピラティス ● 健康体操 ● フラダンス ● フォークダンス
- ストリートダンス ● 太極拳 ● Jr.新体操 ● チアリーディング ● 体操教室
- フットサル ● ハンドボール ● バドミントン ● グラウンドゴルフ ● ベタンク
- ターゲットバードゴルフ ● 卓球 ● ソフトボール ● 弓道 ● バスケットボール
- 硬式テニス ● ソフトバレーボール ● ウォーキング ● フライングディスク

平成23年度 会員募集中!!

【始良スポーツクラブ年会費】

区分	年会費
高校生以下、障害者	1,000円
65歳以上	2,000円
一般	3,000円

【スポーツ安全保険料】

区分	保険料
中学生以下	600円
65歳以上	800円
一般	1,600円

※入会には年会費・スポーツ安全保険料が必要です。（有効期限は平成24年3月31日まで）

※年会費のみで参加可能な種目と別途参加費が必要な種目があります。

※詳しくは事務局までお問い合わせください。

【問合先】 NPO法人 始良スポーツクラブ

TEL/FAX 65-2535 ホームページアドレス: <http://www4.ocn.ne.jp/~asc/>



～相談の多い問題商法の例～

落札価格より入札手数料のほうが高額？ ペニーオークションに注意！



- ペニーオークションは、サイト運営業者から破格の安さで商品が出品されますが、落札代金とは別に、入札するたびに手数料（50円～75円程度）がかかる仕組みになっています。しかも入札単価が1円ずつ競り上がるなど、小額で固定されているので、小刻みに多数回の入札をすることになり、手数料がかさんでしまいます。
- 参加している最中は、手数料がどの程度膨らんでいるかが分かりにくく、入札に没頭すると、予想外な入札手数料がかかる可能性があります。一般的に行われているオークションとは異なり、落札できなくても手数料は戻りません。
- 落札の可否を運に委ねておりギャンブル性が高く、子どもには絶対利用させてはいけません。

XX

携帯型電子ゲーム機でゲームソフトをダウンロード

- 「子どもが親のクレジットカードを勝手に使い、ゲームソフトをダウンロードする為にポイントを購入し、信販会社から高額な請求がきた」という相談が全国で増えています。
- 業者や信販会社は親の責任やカードの管理責任を問題とし、「未成年者取り消し」を認めないケースもあります。
- クレジットカード番号や有効期限などを安易に教えてはいけません。
信販会社から規約違反とみなされ、カードが使用出来なくなったり、新規のカードが作れなくなる恐れがあります。



トラブルを防止する為に

- ★インターネットに接続できないように設定する。
- ★ゲーム機の使用について、親子間で話し合い、ルールを決める。
- ★クレジットカードの貸与・譲渡は絶対にしない。

4月の無料法律相談 毎週金曜日 午後1時～4時

市役所本庁本館1階／1日、8日、22日 ※事前の予約が必要です。
始良市社会福祉協議会加治木支所／15日 予約受付 平日：午前9時～午後5時

◎無料法律相談の問合先 ひまわりの会事務局 TEL 099-227-0041



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）

わかりやすい健康講座

Health
lecture

最近よく眠れていますか？

これから新年度に向け何かとあわただしくなり、心と体の疲れがたまりやすくなってきます。睡眠による休養は、食事や運動とならぶ健康づくりの重要な要素です。新しい環境に適応し、新生活を健康的に過ごすために、質のよい睡眠で休養をとりましょう。

睡眠とは？

全身にさまざまな命令を出す脳を休息させる大事な時間です。睡眠中は成長ホルモンや、女性ホルモン、代謝ホルモンなどが分泌され、免疫力を高めます。睡眠不足は、病気や仕事上のミス、ときには事故の原因にもなりかねません。また、2週間以上続く不眠はうつ病のサインとされています。

安眠のコツ

1. 太陽の光を浴びましょう。

太陽の光には、乱れた睡眠リズムを調整する働きがあります。朝目覚めたら、太陽の光を浴びましょう。

2. 規則正しく3度の食事をとりましょう。

朝食をしっかりすることで脳が目覚め、体温が上昇し、1日の活動体勢が整います。また、空腹や満腹は睡眠を妨げるため、夕食は腹8分目にしましょう。

3. 適度な運動を心がけましょう。

適度なからだの疲労は寝つきをよくしてくれます。寝る前のストレッチも効果的です。

4. 寝る前にリラックスタイムをとりましょう。

ぬるめのお湯にゆっくり入ったり、音楽を聴いたりして、心も体もリラックスする時間を持ちましょう。寝酒は眠りが浅くなり、夜中に目を覚ましやすくなるので気をつけましょう。

5. 寝室を快適にしましょう。

ベッド、布団、枕などは自分に合った心地よいものを選びましょう。就寝前は、間接照明などやさしい光の下で生活することも寝つきをよくする助けになります。



寝つけない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は…

体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず医療機関等に相談しましょう。

【問合先】健康増進課 健康増進係 TEL66-3111（内線142・143）
加治木市民生活課 健康増進係 TEL62-2111（内線500・501）
蒲生市民生活課 健康増進係 TEL52-1211（内線254・255）

お知らせ

3月末と4月初めの土日の窓口開庁と4月1日からの平日の時間延長による転出・転入に関する窓口業務を行います。

市民生活部

3月末からの異動時期による転出・転入の届出のため窓口の混雑が予想されますので、土・日曜日の窓口開庁と4月

1日からの平日の時間延長による窓口業務を行います。

- ・休日に開庁する日時
 - ① 3月26日(土)、27日(日)
 - ② 4月2日(土)、3日(日)
- ・午前8時30分～午後5時
- ・時間延長する日時
 - 4月1日(金)・4日(月)～7日(木)午後5時15分～7時

◎問合先Ⅱ※各担当課にお問い合わせください。

・業務内容

部・課名	窓口業務内容
市民生活部 (市民課) (保険年金課) (生活環境課) (健康増進課)	転出・転入に伴う諸手続 印鑑登録、住民票等の証明発行 国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療 ゴミ分別の説明・畜犬登録 母子保健事務、がん検診登録・変更登録 予防接種予診票交付事務
福祉部 (長寿・障害福祉課) (社会福祉課) (児童福祉課)	福祉関係の諸手続 障害福祉 包括支援センターに関する事務 社会福祉、児童福祉
総務部(税務課)	市民税申告・税務証明の申告
建設部 (建築住宅課)	(業務は、市役所本庁のみ) 市営住宅関係の手続
教育部 (学校教育課)	教育に関する諸手続 就学事務
水道事業部	上水道の止水・開栓事務
各総合支所 (市民生活課) (福祉課) (税務分室) (教育課)	転出・転入に伴う諸手続 福祉関係の諸手続 市民税申告・税務証明の申告 教育に関する諸手続

市税等の納期のお知らせ

税務課

税 目	期別	納 期 限
国民健康保険税 (普通徴収)	9期	3月31日(木)
介護保険料 (普通徴収)	9期	
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)	9期	

※納め忘れのないようにしましょう。

※口座振替のかたは、3月31日が振替日になります。残高のご確認をお願いします。

◎問合先Ⅱ管理係 Tel 66-13111 (内線159)

移動市長室

秘書課

3月の移動市長室は、年度末の諸行事等により中止いたします。

なお4月の移動市長室は、
加治木総合支所Ⅱ 4月19日
(火) 午後1時～3時 蒲生
総合支所Ⅱ 4月22日(金) 午後1時～3時を予定していま

す。

◎問合先Ⅱ

加治木地域振興課総務係
Tel 62-2111 (内線2662)
蒲生地域振興課総務係
Tel 52-1211 (内線213)

国民健康保険人間ドック・脳ドック費用助成の事前申請について

保険年金課

平成23年度の人間ドック・脳ドック助成金の事前申請の受付を4月1日から開始します。費用助成は、受診前の申請が必要で申請を完了したかたに限り、事前にお早目に申請してください。(がんドック受診希望者は後日募集予定)。

※この助成ではドック受診後に、検査結果の写しを提出していただく必要があります。

※申請時に受診予定日・医療機関を記入していただく。

表紙の写真

膝跪驛(ひざぐりげ)の墓



鍋倉にある膝跪驛(島津義弘の愛馬)のお墓です。島津義弘は生涯に52回合戦に出陣し、その大半の20回以上は栗毛の馬を愛馬として出陣したとされています。

「膝跪驛」の名は元龜三年の木崎原合戦に由来されたものです。

墓の右手には由来碑が建てられています。

市の人口

(3月1日現在)

◎人口/75,587人 (+50)
男/35,367人 (+37)
女/40,220人 (+13)
◎世帯/33,301世帯 (+25)

くため、事前に医療機関に予約してから申請してください。

・受付期間Ⅱ4月1日(金)～6月30日(木)

・申請先Ⅱ市役所本庁又は各総合支所の国民健康保険担当係

※電話での申請の受付又は予約はできません。

※人間ドック等を受診される場合は特定健診を受診する必要があります。

※人間ドック・脳ドック・がんドック(後日募集予定)の助成は各年度にいずれか1回限りとなります。

◎申請及び問合先Ⅱ国保医療係 Tel 66-13111 (内線117)

加治木市民生活課保険年金係 Tel 62-2111 (内線134)
蒲生市民生活課保険年金係 Tel 52-1211 (内線253)

後期高齢者医療被保険者の人間ドック・脳ドック費用助成の事前申請について

保険年金課

平成23年度の人間ドック・

脳ドック助成金の事前申請の受付を4月1日から開始します。費用助成は、受診前の申請が必要で申請を完了したかたに限り、事前にお早目に申請してください。(がんドック受診希望者は後日募集予定)。

・対象者Ⅱ始良市に住所を有する後期高齢者医療の被保険者

・助成金額Ⅱ受診費用額の7割(3万5千円が上限)

・申請時に持参する物Ⅱ受診者の被保険者証、印鑑、受診者名義の振込先口座の分かる物

※申請時に受診予定日・医療機関を記入していただくため、事前に医療機関に予約してから申請してください。

・受付期間Ⅱ4月1日(金)～6月30日(木)

・申請先Ⅱ市役所本庁又は各総合支所の後期高齢者医療担当係

※電話での申請の受付又は予約はできません。

※人間ドック等を受診される場合は長寿健診を受診する必要があります。

※人間ドック・脳ドック・がんドック(後日募集予

定)の助成は各年度にいずれか1回限りとなります。

◎申請及び問合先Ⅱ高齢者医療係 Tel 66-13111 (内線146)

加治木市民生活課保険年金係 Tel 62-2111 (内線133)
蒲生市民生活課保険年金係 Tel 52-1211 (内線253)

協会けんぽ鹿児島支部からののお知らせ

保険年金課

◆保険料率が0・15%上昇し、9・51%になります

全国健康保険協会の健康保険料は、医療費や高齢者医療への支援金の支出が伸び、依然として厳しい財政状況にあります。そのため、本年3月分の保険料(4月納付分)から鹿児島支部の健康保険料率は9・51%(平成22年は9・36%)となり、2年連続して引上げを行うこととなりました。また40歳以上64歳までのかたに対する介護保険料率(全国一律)も、現在の1・50%から1・51%に引き上げることとなります。

◆協会けんぽ鹿児島支部事務所が移転統合します

金生町と郡元(分室)の2か所の事務所が3月22日(火)から移転統合します。

・新住所Ⅱ〒892-8540 鹿児島市加治屋町18-8 三井生命鹿児島ビル5階
◎問合先Ⅱ全国健康保険協会鹿児島支部 Tel 099-219-1734

4月の行政相談

市民課

・蒲生地区Ⅱ4月6日(水) 午前9時～正午 蒲生高齢者福祉センター
・始良地区Ⅱ4月18日(月) 午後1時～3時 始良公民館
・加治木地区Ⅱ4月20日(水) 午前9時30分～正午 加治木福祉センター
◎問合先Ⅱ市民相談係 Tel 66-13111 (内線156)

春の森林を楽しもう

林務水産課

・内容Ⅱ竹の子掘り、シイタケのコマ打ち、植林体験
・日時Ⅱ3月26日(土) 午前10時～午後2時
・場所Ⅱ始良市北山 現地集

始良市本庁及び総合支所間巡回バス運行時刻表

停留所名	運行時刻					
	1便	2便	3便	4便	5便	6便
楠田	8:50	10:37	12:20	14:07	14:20	16:07
八幡	8:50	10:37	12:20	14:07	14:20	16:07
蒲生総合支所前	8:51	10:36	12:21	14:06	14:21	16:06
蒲生	8:52	10:35	12:22	14:05	14:22	16:05
仲町	8:53	10:34	12:23	14:04	14:23	16:04
下町	8:53	10:34	12:23	14:04	14:23	16:04
本長谷	8:54	10:33	12:24	14:03	14:24	16:03
簡原	8:54	10:33	12:24	14:03	14:24	16:03
高校前	8:55	10:32	12:25	14:02	14:25	16:02
住吉池	8:56	10:31	12:26	14:01	14:26	16:01
三船校前	8:57	10:30	12:27	14:00	14:27	16:00
老神	8:58	10:29	12:28	13:59	14:28	15:59
豊留	8:59	10:28	12:29	13:58	14:29	15:58
山田口	9:00	10:27	12:30	13:57	14:30	15:57
三拾町	9:01	10:26	12:31	13:56	14:31	15:56
出口	9:02	10:25	12:32	13:55	14:32	15:55
米山	9:03	10:24	12:33	13:54	14:33	15:54
高樋	9:04	10:23	12:34	13:53	14:34	15:53
始良サティ前	9:05	10:22	12:35	13:52	14:35	15:52
帖佐(バイパス)	9:07	10:20	12:37	13:50	14:37	15:50
始良市役所	9:09	10:18	12:39	13:48	14:39	15:48
帖佐駅	9:12	10:15	12:42	13:45	14:42	15:45
帖佐(旧道)	9:14	10:13	12:44	13:43	14:44	15:43
十日町	9:15	10:12	12:45	13:42	14:45	15:42
国立病院前	9:16	10:11	12:46	13:41	14:46	15:41
須崎口	9:17	10:10	12:47	13:40	14:47	15:40
岩原	9:18	10:09	12:48	13:39	14:48	15:39
東岩原	9:19	10:08	12:49	13:38	14:49	15:38
向江町	9:22	10:05	12:52	13:35	14:52	15:35
加治木本町	9:23	10:04	12:53	13:34	14:53	15:34
朝日町	9:24	10:03	12:54	13:33	14:54	15:33
加治木駅	9:25	10:02	12:55	13:32	14:55	15:32
加治木総合支所	9:27	10:00	12:57	13:30	14:57	15:30

※認可申請中

4月4日(月)午前8時30分から出発式を蒲生総合支所で行いますので、始発は蒲生総合支所になります。
多くのかたがたの利用をお願いします。 ◎運行に関する問合せ＝南国交通㈱ TEL 099-255-2141

平成23年4月4日から 3庁舎間を結ぶバス運行を開始します。



合(スターランドAIRA
手前)
・定員20組
・参加料20組
・参加料20組(高校生以上)400円 小・中学生200円 幼児・無料
※昼食代、保険料を含む。
・申込方法3月19日(土)
までに代表者名、参加人数、住所、電話番号をお知らせください。
◎申込及び問合せ森の学校
一步会 TEL 099-2228-18940(兼FAX)

2011日本女子プロ
ゴルフツアー第3戦
「Tポイントレディースゴルフ
トーナメント」開催間近
【商工観光課】
・期間3月18日(金)～20日(日)
・場所鹿兒島高牧カントリークラブ
・チケット
当日券
18日2,000円
19日2,500円
20日3,000円
3枚綴り
前売券5,000円
・交通手段
車の場合イオン始良店

前の駐車場からコースまでは無料送迎バスが出ます。
電車の場合帖佐駅からコースまで無料送迎バスが出ます。
※JRご利用のかたにMitsumiグループで利用できる500円賞品券をプレゼントします(高校生以上)
・その他ゴルフボールのつかみ取りコーナー、プロとの写真が撮れるチャリティフォト、ジュニアレッスンなどさまざまなイベントもあります。
・出場者前年度優勝者の北田瑠衣プロをはじめ、横峯さくらプロ、有村智恵プロなどアマチュアを含め108人の選手が出場します。
また、皆さんご存知の石川遼プロの妹、石川葉子選手(14歳・アマチュア)も出場します。
◎問合せTポイントレディースゴルフトーナメント 大会事務局 TEL 521-0902

親子ぼうさい教室
【危機管理課】
・日時3月20日(日) 午前10時30分～11時30分

・場所県防災研修センター(平松)
・内容「防災のまとめ」等の講習。防災を考えるコーナーや防災グッズの展示もあります。
◎問合せ県防災研修センター TEL 641-5251

春らんまん
わくわくジャンボリー&
チャリティーマーケット
【企画政策課】
・日時3月21日(月・祝) 午前10時～午後3時 ※雨天中止
・場所青雲会病院 芝生広場
・内容演奏会、手作り雑貨・パン・花・野菜等の販売
◎問合せあいら活性化プロジェクトチーム 担当 森 TEL 661-0973

EMエコ研修会
「河川浄化に向けて」
【生活環境課】
「EM」で、家庭からの排水を浄化し、河川浄化活動に参加してみませんか。
みんなで「生活環境」をきれいにしましょう。
・日時4月19日(火)
午後1時30分～3時30分
受付午後1時
・場所始良公民館 第2研修室

・内容
①講演
演題「EMとは」
・環境に役立つ利用方法
・農業に役立つ利用方法
講師 イーエム自然の里
山下 浩氏
②講師実演「米のとぎ汁
発酵液づくり」
・受講料無料
◎問合せ生活環境係 TEL 661-3111(内線144)



4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
4月 3日	日	霧島市(国分)	帖佐クリニック	消化循環器外科	64-0711
		霧島市(隼人)	山下内科クリニック	内科	43-0460
		始良市(加治木)	さんのう内科	内科循環器科	63-3000
		始良市(始良)	河俣内科	内呼吸器科	67-8005
		湧水町	吉松温泉医院	内科	75-3311
		始良市(始良)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080
		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)	新生薬局	薬局	63-0115
10日	日	霧島市(国分)	梶原内科	内科小児科	47-3363
		霧島市(隼人)	酒匂クリニック	整形外科	43-8660
		始良市(加治木)	港町クリニック	整形理学療法科	63-9791
		始良市(始良)	でくち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	67-3342
		霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科神経精神科	78-3135
		始良市(始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
		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(始良)	中ノ丸薬局	薬局	67-7050
		始良市(加治木)	ゆり調剤薬局	薬局	63-0133
17日	日	霧島市(国分)	国分外科胃腸科	外科胃腸科	47-2311
		霧島市(隼人)	島田泌尿器科医院	泌尿器科	42-7733
		霧島市(満辺)	佐藤医院	内科小児科	59-2607
		始良市(始良)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
		霧島市(横川)	林内科	内科小児科	72-1818
		霧島市(国分)	高倉眼科	眼科	47-7300
		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
24日	日	霧島市(霧島)	霧島杉安病院	外科	57-1221
		霧島市(国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
		始良市(加治木)	川畑内科	内科胃腸小児科	63-1499
		始良市(始良)	有村クリニック	内科	65-3133
		湧水町	ひらしまクリニック	胃腸科外科内科	74-2800
		始良市(加治木)	始良みやもと眼科	眼科	62-1010
		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
29日	金	霧島市(国分)	中川整形外科	整形外科	48-5633
		霧島市(隼人)	たまいクリニック	泌尿器科内科	42-7300
		霧島市(満辺)	壱岐医院	内科小児科	59-2019
		始良市(始良)	前田皮膚科	皮膚科	65-1015
		霧島市(牧園)	霧島温泉クリニック	内科	78-2338
		始良市(始良)	田中眼科医院	眼科	65-3986
		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

※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。
※在宅医の変更等については始良市役所までお問い合わせください。◎問合先 始良市役所 Tel 66-3111
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

始良市ホームページ

広告を掲載しませんか

市報あいら



始良市ホームページに有料広告を掲載します。毎月約26,000件のアクセスがあります。市内外を問わず多くのかたがアクセスするホームページですので、宣伝効果は抜群です。

始良市から全国へ情報を発信してみませんか？

- **広告の形態**／バナー広告(指定するホームページ等へリンク可)
- **掲載できるもの**／始良市ホームページの公共性を損なわないもの
- **掲載できないもの**／法令などに違反しているものや風俗営業・ギャンブルに係るもの、政治活動・宗教活動に関するもの、市が総合的に判断して適当でないもの(市税を滞納している者など)
- **広告枠**／5枠
- **広告料金**／15,000円/月
※広告の掲載期間は1か月単位で、連続する掲載期間は各年度最長12か月間となります。また、広告料金は一括前納となります。
- **申込方法**／3月18日(金)までに広告原案に申込書を添えて、提出してください。
※詳しくは始良市ホームページをご覧ください。申込書等のダウンロードもできます。
- **申込及び問合先**＝総務課広報広聴係
TEL 66-3111(内線227)



「市報あいら」に有料広告を掲載します。現在、発行部数は28,500部で毎月発行しています。多くの市民が目にする広報紙ですので、市内での宣伝効果は抜群です。ぜひ、「市報あいら」の有料広告をご利用ください。

市報あいらの有料広告は広告代理店制をとっています。

※広告代理店制とは有料広告に関する申込み受付から広告作成まで、各年度毎に市と契約した代理店が行うことです。

- **掲載できるもの**／市報あいらの公共性を損なわないもの
- **掲載できないもの**／法令などに違反しているものや風俗営業・ギャンブルに係るもの、政治活動・宗教活動に関するもの、市が総合的に判断して適当でないもの(市税を滞納している者など)
- **広告料金**／1種広告(縦297mm 横192mm)：100,000円+制作料
2種広告(縦45mm 横90mm)：10,000円+制作料
- **申込方法**／掲載希望広報紙の発行月の1か月前までに広告原案に申込書を添えて、市の広告代理店まで持参してください。
- **申込及び問合先**＝(有)国分新生社印刷 始良支店(平成22年度広告代理店) TEL 67-7410