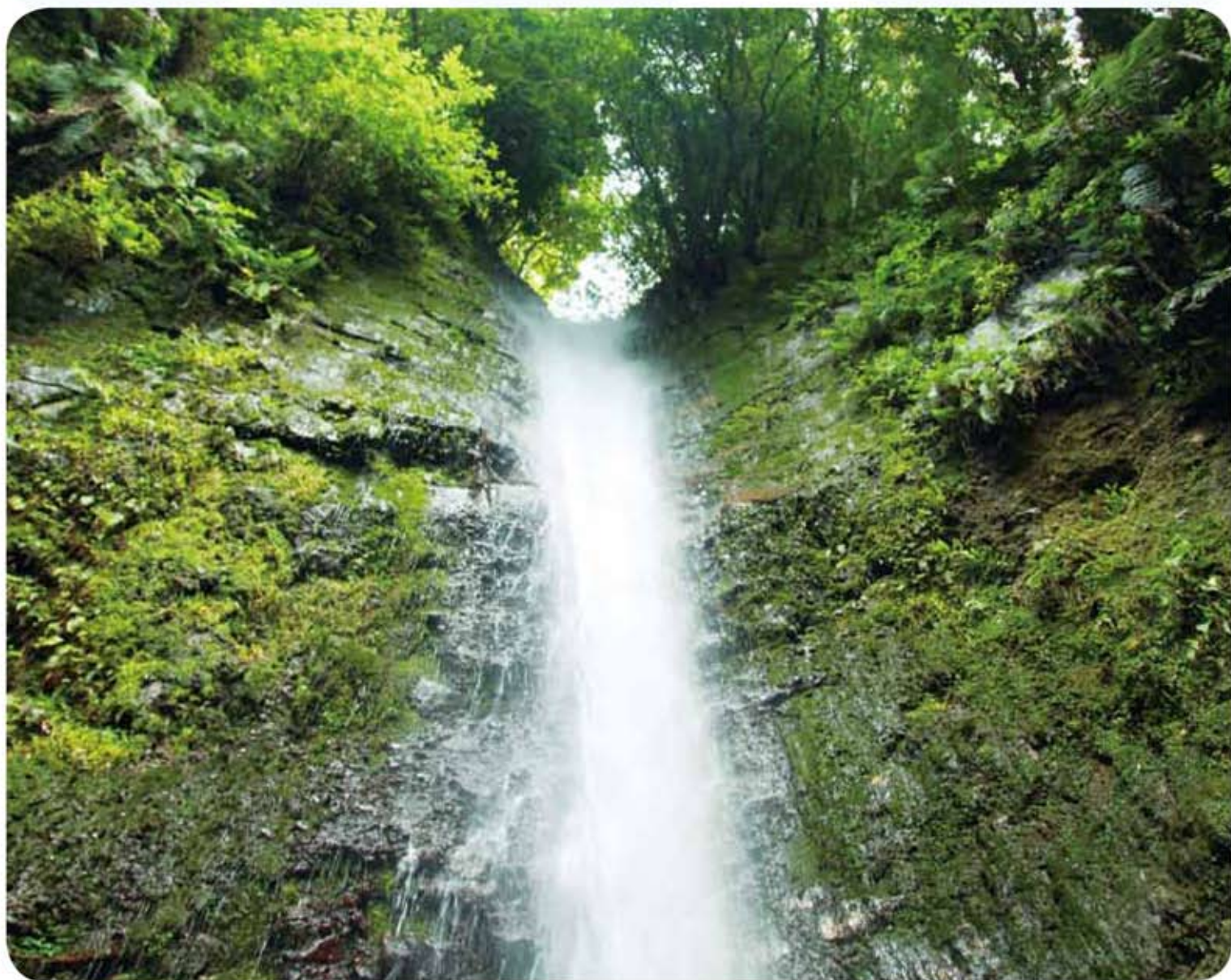


2011  
VOL.34  
8月15日発行

8

# 始良

市報あいら



布引の滝

# 節電は、無理なく、上手に 日々の暮らしの中で できること



連日のように、猛暑に見舞われ、まだまだ夏の真っ盛りです。毎年この時期は、冷房による電気使用量が急増し、電力不足が心配されますが、今年は特に、東日本大震災による原発事故の影響から大幅な電力供給不足が懸念されています。私たち一人ひとりが協力できることはたくさん

ありますが、そのひとつが節電です。皆さんが家庭や職場で、少しずつ節電に協力することで、安定した電力供給につながります。また、節電が習慣化すれば、二酸化炭素の削減に、ひいては地球温暖化防止に貢献することになります。

今夏、全国的に呼びかけられている節電ですが、節電は続けて行うことが大切で、長く続けることで環境や家計にも効果が表れてきます。節電を長く続けるための秘訣は、ずばり「無理なく、上手に」です。利便性と快適性を追求し、たくさん

で、節電を行うことは、おっくうになりがちですが、無理なく上手にできる自分に合った節電術を身に付け、環境にも家計にもやさしい省エネライフを実現してみませんか。

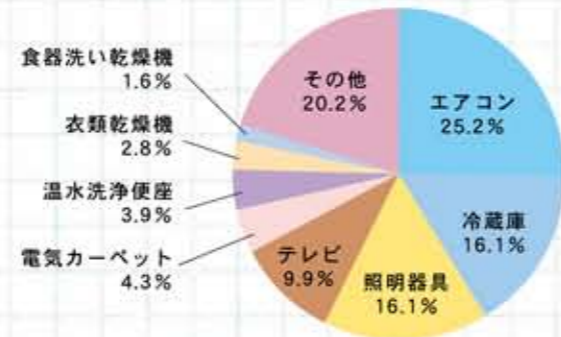


## ●夏の平日の電力需要は、午後2時頃がピーク

では、節電はいつすればいいのでしょうか。7月から9月の平日は冷房の需要が増え、1日の中では、気温の上がる午後2時頃に電気需要が、最も大きくなります。1日を通じて節電への心がけが必要ですが、特に日中の節電が求められています。



## ●家庭における機器別の消費電力量の比較



出所：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要 (平成15年度推定実績)  
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。

## ●消費電力の6%は、待機時消費電力

多くの家電が、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいようように指示待ちの状態を保っているため、待機時消費電力が発生します。また、マイコンやメモリー、時計、液晶などの機能が内蔵されているものも同様です。この電力は、稼働時の電力に比べればわずかですが、家庭での消費電力の約6%を占めています。

こまめに主電源を切ったり、コンセントからプラグを抜くだけで節電できるので、実践してみましょう。毎回プラグを抜くのが面倒な場合には、スイッチ付多穴コンセントがおすすめです。

## ●節電につながる生活へシフトしよう

最近では省エネ技術の開発が進み、特にエアコンや冷蔵庫などの省エネ性能の向上には、目を見張るものがあります。

しかし、消費電力量の少ない省エネ型の電化製品を購入しても、無駄使いをしてしまったりは、意味がありません。せっかくの技術も、それを使う人の行動が伴わなければ効果が期待できないのです。

また、無理な節電で、健康や生活のリズムに悪影響を与えては本末転倒ですので、無理なく、上手に節電を続けるためには、自分たちの生活でどのくらいの電気を使っているのか把握し、省ける電力と省けない電力を選ぶことから始めましょう。

例えば、家族だらんの時間を増やしてみると、それぞれの部屋で使っていた明かりや冷房、テレビなどの節電ができます。また、食事やお風呂の時間を家族で決めるだけでも、食器や洗濯物のまとめ洗いができたり、お風呂の追い焚きを省けるため、かなりの節電ができます。このように節電につながる生活スタイルは、さまざまですが、自分や家庭の生活スタイルに合った節電の取り組み方法を見つけて実践してみましょう。

## ●まずは、4つの家電製品から節電しよう

私たちの暮らしを便利で快適なものにする家電製品ですが、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つだけで、家庭の電気料金の約7割を占めていることをご存じだったでしょうか。まずは、これらの家電製品から節電対策（次ページを参照）を行い、家庭での消費電力量を減らしましょう。

また、最新の家電製品は、省エネ型のものが多く、旧型のものに比較すると大幅に消費電力が抑えられているので、買い替えてしまうのもひとつの手段です。

## さまざまな待機時消費電力の例

**機能維持で電力消費**  
メモリ・内蔵時計・モニター表示のため

**指示待ち状態で電力消費**  
主電源がONの場合だけでなくOFFの場合も待機状態があります。リモコンによる指示待ちや、機能を働かせるための指示待ち

**接続しているだけで電力消費**  
機能によっては、プラグを接続するだけでわずかながら電力を消費するものがあります。

**プラグ OFF**  
電気が流れていない

**プラグ ON**  
電気が流れている

# 節電で、コスト削減、業績UP

企業の「環境への配慮」が注目され、エコ活動に積極的な企業姿勢が、イメージや業績にも好影響を及ぼす現在、コスト削減や地球温暖化防止に繋がる節電対策に取り組む企業が増えています。

夏季の平日の日に電力需要が高まることは前述しましたが、その原因のひとつが、職場での電力使用にあります。特に、事務所やビルなどのオフィスでは、冷房やOA機器による電力消費量が、増加する傾向にあります。皆さんも自分の職場で、節電に取り組んでみませんか。

- **クールビズスタイルで快適に**
  - ・ 上着省略スタイルを徹底する。
  - ・ うちわや冷感グッズを効果的に使う。
  - ・ ポロシャツ、ビジネスサンダルなど服装を工夫する。

- **熱の出入りを防ぐ**
  - ・ カーテンやブラインド、すだれ、断熱シートを利用する。
  - ・ つる性植物でグリーンカーテンを作る。
  - ・ 屋上やベランダ、壁に打ち水をする。

- **照明の明るさや点灯時間を調整**
  - ・ 照度を下げたり、照明の数を減らす。
  - ・ 必要のないあかりは、こまめに消す。
  - ・ 照度センサーや人感センサーを用い、消し忘れを防ぐ。

- **就業スタイルを見直す**
  - ・ 早朝から働いて、夜間の消費電力を減らす。
  - ・ 夏休みをできるだけ一斉に取る。
  - ・ ノー残業デーを取り入れる。



市内電器店経営  
喜友名 榮治さん

## 電球1つでもできる節電 長寿命・省電力のLED電球

皆さんが、支払っている電気料金の内、約7割を占めているのが、エアコンや冷蔵庫、照明器具、テレビです。これらを最新型の省エネタイプのものに買い替えれば、消費電力が抑えられ、かなりの節電になります。

家電製品の買い替えでの節電となると、それなりの初期投資が必要になりますが、ここで、お勧めしたいのが、照明器具のLED化です。手軽に交換できるLED電球を上手に用いることで、簡単に節電できるのです。LED電球は、従来の白熱電球に比べ、約2割の電気使用量しかないので、トイレや浴室、廊下などの白熱電球を、LED電球に交換するだけで、かなりの節電効果があります。また、長寿命で、1日10時間使用した場合でも約4万時間も使用できる点も見逃せません。

## 今日からはじめよう！ 節電術



### ■照明

- ・ 汚れて明るさが低下しないように、こまめにお手入れする。
- ・ 点灯時間を短くする。
- ・ 照明のスイッチの電源を切り、待機消費電力を削減する。
- ・ 照明器具をインバーター式などの省エネ型に替える。
- ・ 白熱電球から電球型蛍光灯やLED電球に換える。



### ■エアコン

- ・ カーテンやすだれなどで日差しをカットする。
- ・ フィルターが目詰まりしないように、定期的に掃除する。
- ・ 室外機の周囲を整理し、風通しを良くする。
- ・ 冷房時の室温は28℃を目安にし、扇風機などを併用する。
- ・ タイマー機能を上手に使い、必要な時だけつける。



### ■冷蔵庫

- ・ 開閉回数を少なく、開放時間を短くする。
- ・ 物を詰め込みすぎない。
- ・ 常温保存ができるものは入れない。
- ・ 熱いものは、冷ましてから入れる。
- ・ 冷蔵庫周辺は、適正な隙間を空ける。



### ■テレビ

- ・ 見たい番組があるときだけつける。
- ・ 消す時は、主電源を切る。
- ・ 必要以上に音量を上げない。
- ・ 画面を明るすぎないようにする。
- ・ 画面を掃除し、輝度を保つ。

## 節電=エコ できることから はじめてみませんか。



市役所財産管理担当  
久木野 将吾さん

地球温暖化の防止に向け、企業のエコ活動への取り組みは、消費者にとっても重要な関心事になっています。企業として、エコ活動に“何から取り組むか、どう取り組むか”とあれこれ迷ってしまうかもしれませんが、コスト削減のための節電も立派なエコ活動のひとつです。

市役所では、クールビズスタイルやノー残業デーを推奨し、昼休み時間の一斉消灯などに取り組むことで、節電に努めています。また、今年の夏は、ゴーヤでグリーンカーテンを作り、日差しを防ぐ工夫も試みています。グリーンカーテンは見た目にも涼しく感じられ、直射日光による発熱を抑えるので、その効果が表れるのが楽しみです。



### エネラベル

家電製品購入の際には、このラベルを参考に省エネ型の機器を選びましょう。5つ星から1つ星の5段階で表示される省エネ性能や年間の目安電気料金は、必見です。





### 住吉池釣り大会&巨大コイ挑戦会

●7月3日 住吉池  
早朝から多くの参加者が、思い思いの仕掛けで巨大魚に挑みました。検量には、大型のブラックバスや沢山のブルーギルなどが持ち込まれ、釣果を競いました。



### 支援米ほ場で田植えのお手伝い

●6月24日 小山田  
小山田、木田、木津志、白男の4つの組織が、東日本大震災被災地への支援米事業に取り組んでいます。竜門小学校の生徒らが、学校近くのほ場で、田植えのお手伝いをしました。

### 社会を明るくする運動を展開

●7月5日 市長室  
市域の保護司会と更生保護女性会の皆さんが市長室を訪れ、法務大臣と県知事のメッセージを伝達されました。また、強調月間に併せ、市内で街宣活動を行いました。



●7月15日 重富海水浴場  
市長や観光協会をはじめ、関係者が出席し、海での安全を祈願する海開きを行いました。当日は、漆小学校の児童らが、海での初泳ぎを楽しみました。

### 児童らが海開きで初泳ぎ



### 全国自然敬愛サミット2011

●7月22日 加音ホール  
日本の森・滝・渚全国協議会の主催で行われたサミットでは、宮崎 緑氏（元NHKキャスター）の記念講演が行われました。また、森・滝・渚を有する自治体の事例発表では、市の龍門滝についての発表が行われました。



### カブトムシ132匹を寄贈

●7月15日 市内小学校  
㈱始良市シルバー人材センターが、情操教育支援として、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（写真は三船小学校）へプレゼントしました。



### 拉致被害者家族会のかたがたが来庁

●7月20日 市長室  
拉致被害者市川修一さんの兄の市川健一さんご夫妻のほか、拉致が疑われる特定失踪者のご家族3人も来庁し、拉致被害者の早期救出を求める署名活動に対する要望等がありました。拉致問題を風化させることがないように市としても取り組みますので、市民の皆さんのご協力をお願いいたします。

### 錦江湾クリーンアップ作戦

●7月9日 脇元、重富、松原、須崎  
海岸4か所に、約1,800人の市民の皆さんが集まり、漂着したゴミなどの清掃活動を行いました。



# 学校へ行ってみよう!

## 重富中学校



**キャッチコピー**  
心・技・体をきたえる重富中学校  
文武両道

**学校教育目標**  
自他の生命を尊重し、人間性豊かで自己実現へ向けて全力で努力する、心身ともにたくましい生徒を育成する。

重富中学校は、創立65年を迎えました。生徒たちは重富小学校、西始良小学校、始良小学校、建昌小学校の4つの小学校から進学してきており、生徒数は1年生227人、2年生210人、3年生239人の合計

676人で、20学級の学校です。本校は「自主・粘り・礼儀・規律」の校調の元、文武両道を掲げ、学習や運動、生徒会活動、部活動等に熱心に取り組んでいます。

### 一致団結した活発な「生徒会活動」

生徒会活動はとても盛んで、校調の「自主」に根ざし、自分たちの課題を自分たちで解決しようと努力しています。東日本大震災被災地に向け、3月には募金活動を行いました。更に7月3日にはリサイクル活動を行い、集めた空き缶等から得られた収益を再び被災地へ送る活動を行っています。この空き缶収集は、次の1月のリサイクル活動まで継続して行います。また、その他にもさまざま



リサイクル活動

さまざまなボランティア活動へも参加しています。

### 精一杯取り組む「各種行事」

本校では合唱コンクール・体育大会・文化祭・校内マラソン大会など大きな行事があり、生徒会専門部が中心になり、一生懸命に取り組めます。7月上旬に行われた合唱コンクールではどの学級も最優秀賞を目指し、練習を毎日行い、素晴らしい合唱を披露しました。また、9月11日に行われる体育大会に向けて、選手や役員も決まり、夏休みから応援団の練習も始まります。よりパワーアップした生徒たちの活躍が期待できそうです。そして、11月4日に行われる文化祭に向けて、実行委員会による話し合いが行われています。今年も更に洗練された展示や舞台発表をします。

### 心・技・体をきたえる「部活動」

部活動は運動系が16、文化系が1と同好会が1あります。生徒の約8割以上の生徒が所属しています。今年度は、地区総体で多くの部活動が良い成績を修め、7月21日から始まる県総体への出場を決めることができます。



錦江湾クリーンアップ作戦



合唱コンクール

また、多くの部活動でボランティア活動も行っています。朝練習前の学校内外の清掃活動や錦江湾クリーンアップ作戦に参加するなど、地域との協調も忘れずに活動を行っています。

## 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

厳しい状況が続く電力事情。この機会に省エネ・エコ生活をはじめませんか。今回は「エコ」に関する本を紹介します。

**「あなたにもできる! エコ環境生活のススメ」**  
著者: 眞輪弥生 (飛鳥新社)  
環境のために何かしたいけれどどうすればいいかわからない。そんな人のために簡単に今すぐ始められる、エコ生活の方法を紹介。

**「かわいい「リメイク・エコ雑貨」**  
著者: 寺西恵里子 (PHP研究所)  
牛乳パックやチラシなど身近なものをリメイクし、雑貨や小物を作れば捨てるはずのものがかわいくよみがえります。

**LEE 「とれたての幸せ。はじめてのベランダ菜園」**  
著者: たなかやすこ (集英社)  
植物は地球上で酸素をつくる唯一の存在。野菜を育てて植物目線で地球を感じてみませんか。

**「しあわせ節電」**  
著者: 鈴木孝夫 (文藝春秋)  
言語社会学者にして、数十年にわたる節約生活をしてきた著者の節電社会を楽しくしあわせに生きるための知恵。

**「ハチドリの一としくいま、私にできること」**  
監修: 辻 信一 (光文社)  
「私は、私にできることをしているだけ」南アメリカの先住民に伝わる、ちいさな力の大切さを教えてくれる古くて新しいお話。

### 中央図書館から

#### 新着図書の紹介

##### ◎一般書

- ・真夏の方程式 / 東野圭吾
- ・アンダルシア / 真保裕一
- ・履歴書代わりに / 吉村 昭

##### ◎児童書

- ・シャーロット・ドイルの告白 / アヴィ
- ・ここからどこかへ / 谷川俊太郎

- ・医者のトリセツ。 / 松本昌和
- ・原発事故残留汚染の危険性 / 武田邦彦
- ・トーキョー・ストレンジャー / 姜 尚中

- ・ぼくとかあさん / いもとようこ
- ・かわはいきている / 内山りゅう

#### 9月のおはなし会日程

期 日	館 名	場 所	時 間
3日 土	中央図書館	おはなしコーナー	午後3時~
9日 金	中央図書館	研 修 室	午前11時~
10日 土	加治木図書館	おはなしコーナー	午前10時30分~
17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~

#### 9月の映画会スケジュール

**【水曜名画座】**  
3日(出)『兎の眼』 / 7日(休)・10日(出)『カサブランカ』 / 14日(休)・17日(出)『GOING・WEST 西へ...』 / 21日(休)・24日(出)『惑星ソラリス』 / 28日(休)・10月1日(出)『劇団四季ミュージカル 李香蘭』

**【親子映画会】**  
3日(出)『赤毛のアン』 / 4日(休)『サンリオキャラアニメ』 / 10日(出)『ウルトラセブン』 / 11日(休)『おじいちゃんのトマト』 / 17日(出)『アストロボーイ鉄腕アトム』 / 18日(休)『銀河鉄道の夜』 / 24日(出)『スプーンおばさん』 / 25日(休)『トムとジェリー』

#### 9月のその他行事

- ★10日(出) ふれあい講座 (中央図書館)

#### 9月の休館日

中央図書館.....5日(月)、12日(月)、19日(火)敬老の日、20日(水)振替休日、22日(木)資料整理日、26日(月)  
加治木図書館.....5日(月)、12日(月)、19日(火)敬老の日、22日(木)資料整理日、23日(金)秋分の日、26日(月)  
蒲生公民館図書室.....19日(火)敬老の日、23日(金)秋分の日

【問合せ先】 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

【スターランドAIRA】



天の川の  
正体はなに?!

天の川は、「夜空にミルクをこぼしたような白い帯」に見えることから、英語ではミルクの道、ミルクウェイと呼ばれます。

今から400年前、イタリアの天文学者ガリレオ・ガリレイは、天の川に初めて望遠鏡を向け、天の川が無数の星（恒星）の集まりであることを発見しました。そして、現在では、天の川は、約2千億個もの星の集まりである銀河であることが分かり、この銀河を「天の川銀河」と呼んでいます。

私たちが暮らす地球は、太陽を中心とした太陽系の中にあります。そして、太陽系も、この「天の川銀河」の中にあります。では、どうして、天の川を見ることができるのでしょうか。それは、太陽系が「天の川銀河」の端にあるからです。例えば、街の夜景を郊外の高台から見るように、銀河の端から、多くの星が集まる銀河の中心を眺めているのです。銀河の中心は、夏の季節に見ることができる「いて座」や「さそり座」の方角になります。

天の川を見るときは、街明かりの少ない郊外の安全な場所を選びましょう。また、月が出てると月明かりで、夜空が明るくなり、天の川を見ることができないので、月齢にも注意が必要です。肉眼でも見える天の川ですが、小さな双眼鏡でもあれば、よりはっきりと観察できるので、天の川がたくさん集まる集まりであることが分かります。

皆さんも400年前のガリレオの驚きを体験してみたいはかがですか。



図上：上から見た銀河  
図下：横から見た銀河

★★★ **天の川観望会** ★★★  
天の川や夏の星座の解説とプラネタリウム、屋上での天の川と星座観察を行います（天候不良の際は、解説とプラネタリウムのみ）。  
・日時/8月20日（土）、21日（日）  
午後7時～9時  
※入館料が必要

★★★ **夏の星空観察会** ★★★  
(全国星空継続観察参加イベント)  
双眼鏡を使って、何等星の星まで見ることができると記録をとります。その他、星座案内などもあります。  
・日時/8月26日（金）午後7時30分～9時  
※無料（予約必要）  
※プラネタリウム投影はありません。

【問合せ先】スターランドAIRA TEL 68-0688 FAX 68-0650  
Eメール starlandaira@po.synapse.ne.jp  
スターランドAIRAホームページ <http://www.synapse.ne.jp/starlandaira/>

**トライ・トライ・トライ!**

健康の第一歩は体づくりから

**\*体幹とは？**

「体幹トレーニング」というトレーニング方法をご存知ですか。これは、身体の軸をしっかりとさせるためのトレーニングで、トップレベルで活躍するスポーツ選手の多くが取り入れています。身体の軸、すなわち、「体幹」を鍛えることで、高質なパフォーマンスを発揮させるために行われているようです。

**\*体幹トレーニングの重要性**

体幹の筋肉群は、立ったり、座ったり、投げたり、蹴ったりする動作のなかで、身体を安定させる働きがあります。強く安定した体幹は、力の出力の増加につながり、コンタクトプレーのある種目はもちろん、野球、バレーボール、陸上競技など、全てのスポーツ能力の向上に欠かすことのできないトレーニングであると考えられています。

**\*体幹トレーニングの注意点**

体幹の筋肉群ですぐにイメージされるのが腹筋ですが、体幹を安定させるためには、その他のさまざまな筋肉が関わっているため、目的によってトレーニング方法を選択しなくてはなりません。例えば、ジャンプ、ランニング、コンタクトプレーなどの動作では、背部に大きな力が発生するため、腹部と合わせて背部もトレーニングされていないと動作能力の向上に繋がりにくいです。

体幹トレーニングにはさまざまな種類があり、どのトレーニングをどのタイミングで取り入れるのがポイントになってきます。より効果的にするために、正しい順序で各種目を取り入れ、段階的に行う事が重要です。体幹トレーニングは、ちょっとしたアレンジでトレーニングの種類も増えていきますし、どんなトレーニング用具を使用するかでも、強度を変化させることが可能です。なるべく多くの種類のトレーニングを行い、飽きがこないようにし、継続的にトレーニングを行っていきましょう。

**体幹トレーニングで運動能力向上**

家庭でできる  
体幹トレーニング

体幹を鍛えることがパフォーマンスの向上に繋がるといわれます。段階的に行い、継続してトレーニングすることが重要です。

**【トウタッチ】・腹部強化**

仰向けの体勢になり、両脚を腰の真上に伸ばします。両手は床と垂直に上へ伸ばし、上背部を浮かせてつま先をタッチします。



**【ロッキング・バックアーチ】**

・背部強化  
両腕を頭の上に伸ばし、床にうつ伏せになります。上半身と下半身を交互に、リズムよく揺らします。



**【クロスツイスト】・腹部強化**

仰向けの体勢で両腕は胸の前でクロスさせておきます。踵は床につかないように浮かせ、上体を起こした姿勢で、肘を反対側の膝に当てるように、交互に素早く行います。



**実技指導講習会**

**体幹トレーニング・チューブトレーニング**

体幹トレーニングとチューブトレーニングを専門の講師のもとで学び、日頃のトレーニングに生かしてみませんか。

- ・日時=9月28日（水）午後7時～9時
- ・場所=総合運動公園体育館
- ・定員=25人（先着順）
- ・対象者=高校生以上
- ・参加料=2,100円（ゴムチューブ・保険料込）  
※始良スポーツクラブ会員は1,000円引き
- ・備考=室内シューズをご準備ください。
- ◎申込及び問合せ=NPO法人 始良スポーツクラブ  
TEL 65-2535（月曜休み）

## ～情報商法トラブル～

インターネット上で業者から情報商材を購入し、トラブルが発生したという相談が増えています。

### 購入前・購入時

- ①購入して中身を見るまで情報の内容が分からないため、購入者が期待した内容ではないというケースがあります。
- ②「絶対収入が得られる」「確実にモテル」など、利益や効果が確実であるかのような表示がみられます。
- ③「利益・効果が出ない場合に全額返金する」など、誰にでも確実に返金されるかのような表示や、長期間同じ表示で販売を続けているにもかかわらず、「今だけ特別価格！」という、通常より安価だという印象を与える表示がみられます。

### 購入後、トラブル発生後

- ①販売者に問い合わせても連絡が取れないケースがあります。
- ②返金保証が設定されていても、販売者が条件に合わないことを理由に返金しないケースや、条件に合っていないことの証拠を求めるケースがあります。

### 購入者は広告に注意して慎重に！

「誰でもできる、簡単作業で儲かる」という表示や、「必ず」「確実に」などの断定的な広告がある場合には、注意が必要です。

### 返金保証があるからと、安易に契約しない

広告の「返金保証」を信じて購入しても、実際は販売者が応じないケースや、販売者と連絡が取れなくなるケースがあります。返金保証という記載があっても、必ず全額返金されるとは限らないことに注意が必要です。

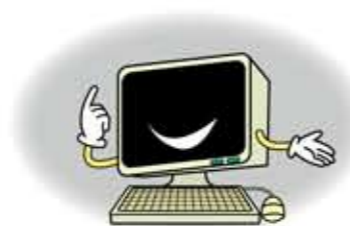
### 購入前に販売者の連絡先を確認

購入前に、販売者の（住所や電話番号）を確認し、連絡が取れるかどうかを確認しましょう。

**9月の無料法律相談** 毎週金曜日 午後1時～4時 ※事前の予約が必要です。予約受付 平日：午前9時～午後5時  
 ・市役所本庁本館1階（第1相談室）/2日、9日、30日 ◎無料法律相談の問合先  
 ・加治木ふれあいセンター /16日 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）



## だんじょきょうどうさんかく 男女共同参画の視点

ひとりひとりが幸せな社会のために

「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。

### 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）とは？

誰もが、仕事、家庭生活、地域活動、個人の自己啓発など、さまざまな活動を人生の各段階に応じて自分の希望するバランスで実現する状態です。

そのためには、多様なライフスタイルに対応する子育て支援や働きながら子育て・介護等できる柔軟な就業環境の整備が図られるとともに、従来の職場中心の意識や働き方の見直しがなされ、仕事と家庭・地域生活との調和のとれた生き方ができる社会にすることが大切です。



### 女性相談

いろいろな問題をかかえて、どうしたらいいかわからない時、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、どの場所でもかまいません。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 （祝祭日は休み）	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		蒲生公民館 52-1771

【問合先】企画政策課 男女共同参画係 TEL66-3111（内線241）

## わかりやすい健康講座

Health  
lecture

## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

スローガン「認知症 あなたがつなく 支援の輪」  
 ～「ぼけ」でも安心して暮らせる社会を～

厚生労働省によると、介護保険の要支援・要介護1から5まで認定者の内、約半数のかたが軽重の差はあるものの何らかの認知症の症状があるとされています。また、85歳以上になると約4人のうち1人に認知症の症状があるとされています。

「認知症」と聞くと、「自身や家族が認知症になってしまうのではないか」という不安を抱き、誰もが心配になってしまいます。また、認知症に対して、誤解をお持ちのかたもいるかもしれません。

認知症は、何らかの原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなる「脳の病気」です。今まで普通にできていたことができなくなったり、物事が理解できなくなったりするなどの症状が現れ、時間や場所、計算や常識などの認識ができなくなります。

### 常に初対面のかたに接する気持ちで対応する

#### －基本姿勢－

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

#### －具体的な対応7つのポイント－

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりした滑舌
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



～「認知症サポーター養成講座標準教材」より～

認知症のかたは、出来事や体験した記憶をすぐに失ってしまうため、日常生活のあらゆる場面で「初めての体験」だと感じ、不安になってしまいます。何かを初めて体験する時には、認知症の症状の有無に関わりなく、誰もが不安な気持ちになるのは当たり前ではないでしょうか。

皆さんも、不安な気持ちで生活されている認知症のかたへの接し方について、考える機会をつくってみたいはいかがでしょうか。

地域包括支援センターでは、認知症を知るための教室や認知症予防の教室などを開催していますので、興味のあるかた（団体）は、お問い合わせください。

### 認知症のかたは、脱水症になりやすい？

残暑も厳しく、暑い日が続いていますが、心配されるのは高齢者の脱水症です。特に、認知症のかたは、自身が脱水症状になっていることや身体の変化を理解しにくくなっていることから、家族や周囲のかたの注意が必要となります。

また、脱水症状が進んだ場合、精神症状が現れ、認知症の症状と誤解を受ける場合もあります。

高齢者は、水分を蓄える力が弱くなっていますので、家族や周囲のかたが見守り、きちんとした食事やこまめな水分補給を心がけましょう。

【問合先】始良市地域包括支援センター TEL64-5537

**お知らせ**

**市議会第3回  
定例会日程について**

平成23年第3回定例会（9月議会）が、次の日程で開催される予定です。日程は変更される場合もあります（土・日曜日、祝日は休会）。傍聴については、お問い合わせください。

本会 議	9月7日(休)	議案提案
本会 議	9月14日(休)～15日(休) 9月20日(火)～22日(木)	一般質問
本会 議	9月27日(火)	議案質疑、即決、委員会付託、決算議案の提案
委員 会	9月28日(水)～10月5日(水)	各常任委員会
本会 議	10月7日(金)	委員長報告、採決、決算議案の質疑、特別委員会の設置、付託
決算審査特別委員会	10月11日(火)～25日(火)	班審査、班長会、全体会
本会 議	10月27日(木)	決算審査特別委員長報告、質疑、討論、採決

なお、昨年8月から所得超過により支給資格が停止しているかたも、要件を満たせば認定となる場合がありますので、提出してください。

◎問合せⅡ 児童福祉係 Tel 66-13111（内線129）

**ひとり親家庭等(母子・父子家庭等)医療費助成受給資格者証の更新について**

**児童福祉係**  
現在、ひとり親家庭等医療費助成の支給資格者のかたは、毎年8月中旬に受給資格更新の手続きが必要です(更新申請の提出用紙は7月下旬に送付されています)。

この手続きは、毎年8月1日の状況を記載し、引き続き受ける要件を満たしていることを確認するためのものです。8月分以降の医療費の助成を引き続き受けるために必要な手続きとなりますので、提出期限までに提出してください。

なお、昨年8月から所得超過により支給資格が停止しているかたも、本年度より認定となる可能性がありますので、ご提出ください。

◎問合せⅡ 児童福祉係 Tel 66-13111（内線129）

◎問合せⅡ 児童福祉係 Tel 66-13111（内線129）

※本会議は午前10時から開会、委員会の会議は午前9時30分から開会予定です。ただし、一般質問の開会は午前9時からとなります。

◎問合せⅡ 議会議務局 Tel 65-12332

**市税等の納期のお知らせ**  
**税務課**

税目	期別	納期限
市県民税	2期	8月31日(水)
国民健康保険(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)	2期	

※納め忘れのないようにしましよ。

※口座振替のかたは、8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。

◎問合せⅡ 管理係 Tel 66-13111（内線159）

**女性検診が始まります**  
**健康増進課**  
市では、女性検診(子宮がん・乳がん)が、8月1日から始まります。検診料金は無料です。ご希望の方は、健康増進課まで実施します。

**野焼き(野外焼却)の禁止について**  
**生活環境課**  
最近、野焼きによる煙の悪臭、飛灰の洗濯物への付着等、さまざまな苦情が多く寄せられています。

野焼きは、風俗慣習上行う「鬼火焚き」や学校行事で行われる「キャンプファイヤー」、農業などを営むためにやむを得ないものとして行われる焼却等の一定の例外を除き禁止され、厳しい罰則が設けられています。近隣に迷惑をかけるだけでなく、有害なダイオキシン類が発生する恐れがありますので、慎んでください。

◎問合せⅡ 生活環境係 Tel 66-13111（内線144）

**蒲生地区巡回バス・加治木地区循環バスの路線及び時刻の変更**  
**企画政策課**

蒲生地区巡回バス及び加治木地区循環バスの路線及び時刻が、9月1日から変更になる予定です。

新しい時刻表は、市役所本



この検診は、がん検診の登録をしたかたへ、8月下旬までに受診票を郵送します。指定日に都合のつかないかたは、都合の良い日程で受診してください。変更の連絡は必要ありません。

次の場合は、ご連絡ください。

検診名	対象者(年齢基準日は平成24年3月31日)	検診内容	検診料金
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診	700円
乳がん	40歳代の女性	視触診 マンモグラフィ検査(2方向)	2,400円
	50歳以上の女性	視触診 マンモグラフィ検査(1方向)	1,700円
骨粗しょう症	40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢の女性	足のくるぶし部分の骨密度測定	300円

◎問合せⅡ 地域政策係 Tel 66-13111（内線242）

蒲生地域振興課 Tel 52-1211（内線216）

加治木地域振興課 Tel 62-2111（内線265）

**蒲生町太鼓踊り公開に伴う交通規制**  
**社会教育課**  
会場周辺では車両の進入が規制されます。標識や交通整理員の指示に従ってください。

- ・日時Ⅱ 8月21日(日) 午前9時～11時
- ・周辺図Ⅱ

◎問合せⅡ 街路係 Tel 66-13111（内線184）

**海区漁業調整委員会委員選挙人名簿登載申請について**  
**選挙管理委員会**  
海区漁業調整委員会委員選挙人名簿は毎年9月1日現在で調製することになっていま

① 予定を過ぎても受診票が届かない場合

② 新たに検診受診を希望する場合

③ 骨粗しょう症検診のみを希望する場合

◎問合せⅡ 健康増進係 Tel 66-13111（内線142）

加治木市民生活課健康増進係 Tel 62-2111（内線500）

蒲生市民生活課健康増進係 Tel 52-1211（内線254）

**児童扶養手当現況届の提出はお早めに**  
**児童福祉係**  
現在、児童扶養手当を受給しているかたは、毎年8月中旬に「児童扶養手当現況届」を提出しなければなりません(現況届の提出用紙は7月下旬に送付しています)。

この届けは、毎年8月1日の状況を記載し、児童扶養手当を引き続き受ける要件を満たしていることを確認するためのものです。8月分以降の手当を引き続き受けるために必要な手続きとなりますので、提出期限までに提出してください。

**道路工事に伴う通行規制期間の延長について**  
**都市計画課**  
4月15日発行市報あいらに掲載した「宮島本線の道路改良工事における通行規制」について、施工区間延長に伴い、規制期間を延長します。

・場所及び路線名Ⅱ 宮島町地内 宮島本線

・期間及び時間Ⅱ (変更後) 4月中旬～10月上旬 午前8時～午後5時

※舗装施工時は終日通行止め

◎問合せⅡ 社会教育課文化財係 Tel 62-2111（内線210）



表紙の写真  
**布引の滝**

水が細長く流れ落ちる様子が、白布をかけた様に見えることから布引の滝と名づけられたこの滝は、吉野台地を水源とする、幅2m、高さ20mの美しい滝です。

夏は涼を求めて散策するのに絶好の地で、下流にある杉山池からは遊歩道が整備されています。

**市の人口**  
(8月1日現在)

◎人口/75,710人 (+11)

男/35,417人 (+14)

女/40,293人 (-3)

◎世帯/33,719世帯 (+39)



す。該当されるかたは、申請していただき。申請書は選挙管理委員会、加治木地域振興課、蒲生地域振興課に準備してあります。なお、前年度申請されたかたには申請書を郵送します。

- ・ 該当者
  - ① 満20歳以上のかた
  - ② 漁業者又は漁業従事者であること
  - ③ 始良市内に住所又は事業場を有すること
  - ④ 1年に90日以上漁船を使用し漁業を営み又はこれに従事すること
- ・ 提出期限 9月5日(月)
- ・ 提出場所 選挙管理委員会、加治木地域振興課、蒲生地域振興課
- ◎ 問合せ 選挙管理委員会  
Tel 66-3111(内線300)

始良市消費生活センターがオープン

9月から「始良市消費生活センター」が、本格オープンします。  
センターでは、消費生活に関する相談(悪質商法、架空請求、多重債務など)に応じます。相談は無料で、秘密は

守られますので、お気軽にご相談ください。  
・ 時間 午前9時～午後4時(正午～午後1時までは除く)  
・ 場所 市役所本庁2号館2階

◎ 問合せ 市民相談係 Tel 66-3111(内線157)

高齢者・障害者の人権あんしん相談

9月5日から11日までの1週間は「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。鹿児島県方法務局ほか県内5つの支局では電話相談を受け付けており、法務局職員や人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

- ・ 日時
  - ① 9月5日(月)～9日(金) 午前8時30分～午後5時15分
  - ② 9月10日(土)、11日(日) 午前10時～午後5時
- ◎ 問合せ 法務局常設相談電話 057010031110

第18回「山田の里かかし祭り」かかし募集

企画政策課  
・ 応募期間 9月5日(月)～11日(日) 正午  
※ 9月23日(金・祝) かがし祭り当日にフリーマーケットの出店を希望されるかたは、9月16日(金)までにお申込みください。  
※ 「かかし」の審査は、9月11日(日) 午後1時30分から

・ 展示期間 9月5日(月)～25日(日)

・ 展示場所 山田地区公民館 前県道沿い

◎ 応募及び問合せ 山田郵便局 Tel 65-3053(平日) 下村 Tel 65-3874 (土・日)

重富温泉まつり

企画政策課  
・ 日時 8月27日(土) 午後6時～8時  
※ 雨天中止

・ 場所 重富温泉駐車場

・ 内容 太鼓・ギター・尺八・ハートモニカ演奏、フラダンス等

◎ 問合せ いら街活性化

ロジエクトチーム 森  
Tel 66-0973

国際交流講演会

企画政策課  
・ 日時 9月6日(火) 午前10時

・ 場所 松原地区公民館

・ 内容 鹿児島大学留学生(ウクライナ出身)による講演

◎ 申込及び問合せ 始良国際交流協会 節句田 Tel 65-0368

がんセミナー

健康増進課  
日本人の2人に1人が「がん」に罹患すると言われていいます。大切な家族のがん予防や早期発見に役立つお話を。

・ 日時 9月3日(土) 午後1時～3時30分

・ 場所 始良公民館 2階大会議室

・ 内容

○ 第一部 胃がん体験者の話(午後1時35分～1時55分) 講師 上水流政美氏(NPO法人がんサポーター(なごし)副理事長)

○ 第二部 講演会「肺がんのはなし」(午後2時～3時) 講師 是枝快房先

平成24年度からの指定管理者を募集

行政改革推進課  
平成24年度から「指定管理者」として左表の施設の管理を行う、団体を募集します。  
・ 募集要項等の配布期間 8月16日(火)～9月15日(木)(土・日曜日を除く)  
※ 募集要項や申請書など書類は、それぞれの応募先の窓

口にありません。また、市のホームページからもダウンロードできます。  
・ 現地説明会の日程 次表をご覧ください。  
・ 申請書等受付期間 9月12日(月)～15日(木)  
※ 申請書や事業計画書などの書類を、それぞれの応募先に提出してください。

施設の名称	現地説明会	応募及び問合せ
龍門陶芸・健康の里(陶夢ランド)	8月23日(火)	【加治木庁舎】 保健体育課 スポーツ振興係 TEL 62-2111(内線 233)
始良総合運動公園	8月23日(火)	
始良体育センター	8月23日(火)	
蒲生体育館(大楠アリーナ)	8月24日(水)	
大楠運動公園球技場	8月24日(水)	【始良庁舎】 長寿・障害福祉課 長寿福祉係 TEL 66-3111(内線123)
大楠運動公園多目的屋内運動場	8月24日(水)	
加治木福祉センター	8月24日(水)	
加治木ふれあいセンター	8月24日(水)	
始良高齢者福祉センター	8月24日(水)	【蒲生庁舎】 農政課 農政係 TEL 52-1211(内線 221)
蒲生高齢者福祉センター	8月24日(水)	
デイサービスセンター	8月24日(水)	
加治木生活改善センター	8月24日(水)	【蒲生庁舎】 林務水産課 林務水産係 TEL 52-1211(内線 231)
始良生活改善センター	8月24日(水)	
蒲生物産館(くすくす館)	8月24日(水)	
さえずりの森	8月25日(木)	【始良庁舎】 商工観光課 商工観光係 TEL 66-3111(内線282)
温泉センター(龍門滝温泉)	8月26日(金)	
住吉池公園	8月26日(金)	

救急医療県民講座

健康増進課  
生(国立病院機構 南九州病院 呼吸器科部長)

○ がん相談コーナー(午後1時～3時30分)

・ 参加料 無料

◎ 問合せ 健康増進係 Tel 66-3111(内線142)

・ 日時 9月9日(金) 午後1時30分～4時(開場 午後1時)

・ 場所 蒲生公民館

・ 内容

○ 講演 午後1時40分～2時40分 「吐血」「下血」「誤飲」その時どうする」 講師 松原照征先生(医療法人青雲会 青雲会病院 消化器内科)

○ 救急医療推進寸劇 午後2時45分～3時5分 始良市消防本部

「心肺蘇生法が! AED が! 住宅用火災警報器が! あなたの命を守ります!」

○ 心肺蘇生法実技指導 午後3時10分～3時55分

・ 参加料 無料

◎ 問合せ 始良郡医師会 Tel 42-1205



# 9月の休日在宅医等

月日	曜日	市町名	医療機関・薬局名	診療科目	電話
9月 4日	日	霧島市 (国分)	田中内科消化器科	内科小児科	46-6123
		霧島市 (隼人)	酒匂クリニック	整形外科	43-8660
		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)	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	くりの後庵クリニック	内科	74-1500
		霧島市 (隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
		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)	ひだまり薬局	—	65-0050
		始良市 (加治木)	えびす薬局	—	62-7440
始良市 (加治木)	新生薬局	—	63-0115		
11日	日	霧島市 (国分)	宮内皮ふ科クリニック	皮膚科	46-8612
		霧島市 (隼人)	山下内科クリニック	内科	43-0460
		始良市 (加治木)	浜崎クリニック	消化器内外科	62-8588
		始良市 (始良)	錦江クリニック	内外循環器科	67-7755
		霧島市 (牧園)	春田医院	内科外科胃腸科	76-0053
		始良市 (加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
		霧島市 (国分)	ふたばクリニック小児科皮膚科	小児科	57-5555
		始良市 (始良)	思川薬局	—	67-7123
		始良市 (加治木)	クローバー薬局	—	62-7123
始良市 (加治木)	かじき薬局	—	62-3492		
18日	日	霧島市 (国分)	梶原内科	内科小児科	47-3363
		霧島市 (霧島)	霧島杉安病院	外科	57-1221
		始良市 (加治木)	川島クリニック	外科内科	62-7200
		始良市 (始良)	いわつぼ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	66-3387
		湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
		霧島市 (隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
		始良市 (始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
		始良市 (始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952
		始良市 (加治木)	タバタ薬局加治木店	—	63-8585
19日	月	霧島市 (国分)	国分脳神経外科	脳神経外科	64-0059
		霧島市 (隼人)	島田泌尿器科医院	泌尿器科	42-7733
		始良市 (加治木)	四本信一皮膚科	皮膚科	63-9912
		始良市 (始良)	河俣内科	内呼吸器科	67-8005
		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
		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)	ふれんど薬局	—	63-6161
		霧島市 (国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
霧島市 (隼人)	隼人脳神経外科	脳神経外科	73-5353		
霧島市 (溝辺)	壱岐医院	内科小児科	59-2019		
始良市 (始良)	でぐち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	67-3342		
湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075		
霧島市 (国分)	高倉眼科	眼科	47-7300		
始良市 (加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711		
始良市 (始良)	ゆうき薬局	—	55-5315		
23日	金	霧島市 (国分)	帖佐クリニック	消循環器外科	64-0711
		霧島市 (隼人)	たまいクリニック	泌尿器科内科	42-7300
		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)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
		霧島市 (牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
		始良市 (始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
		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)	中ノ丸薬局	—	67-7050
		始良市 (加治木)	ひかり薬局	—	62-7001
25日	日	霧島市 (国分)	帖佐クリニック	消循環器外科	64-0711
		霧島市 (隼人)	たまいクリニック	泌尿器科内科	42-7300
		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)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
		霧島市 (牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
		始良市 (始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
		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)	中ノ丸薬局	—	67-7050
		始良市 (加治木)	ひかり薬局	—	62-7001

※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)。  
 ※都合により在宅医が変更になる場合がありますので、医療機関にご連絡の上、受診してください。  
 ※在宅医の変更等については、始良市役所へお問い合わせください。  
 ◎問合先Ⅱ始良市役所 Tel.66-13111  
 ◎問合先Ⅲ始良市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

## 第1回 始良市子どもサミット

来て・見て・知ろう! 私たちの始良市  
 ・日時Ⅱ 8月24日(水) 午前9時30分  
 ・場所Ⅱ 加音ホール  
 ・内容Ⅱ 「見て学ぶ! 聞いて学ぶ!」  
 ○市長さんのお話を聞こう!  
 ○パネルディスカッション「私たちの始良市を知ろう!」  
 ○認知症子どもサポーター養成講座  
 「体験して学ぶ!」  
 ○あいらのしごと体験ブース  
 ○あいらら書店販売コーナー  
 ○天まで届け竹とんぼ(被災地応援)  
 「子どもあいら検定」  
 ○目指せ! 始良市子どもマスター  
 ◎問合先Ⅱ 始良市子どもサミット運営事務局 Tel.73-5565

## 親子ぼうさい教室

防災お天気フェアと同時に開催しますので、ご家族で参

危機管理課

## 加してみませんか。

・日時Ⅱ 8月20日(土) 午後3時15分～4時、21日(日) 正午～午後0時45分  
 ・場所Ⅱ 県防災研修センター(平松)  
 ・内容Ⅱ 紙芝居「津波だ! いなむらの火をけすな」  
 ※参加無料、申込不要、子どもだけの参加はできません。  
 ◎問合先Ⅱ 県防災研修センター Tel.64-5251

## 平成24年 始良市成人式について

社会教育課

・日時Ⅱ 平成24年1月8日(日) 受付…午後0時30分～ 式典…午後1時30分  
 ・場所Ⅱ 加音ホール  
 ・対象者Ⅱ 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに生まれたかたで、始良市在住のかた又は、以前始良市に住んだことがあるかた  
 ◎問合先Ⅱ 社会教育係 Tel.62-12111(内線244)

## ヨガ教室 老若男女誰でもできる やさしい健康ヨガ

保健体育課

・日時Ⅱ 9月7日、21日、10月12日、26日、11月9日(水曜日、全5回)  
 午前10時30分～11時30分  
 ・場所Ⅱ 蒲生体育館  
 ・受講料Ⅱ 500円(保険料込み)  
 ・講師Ⅱ 田中緋紗先生(国際ヨガ協会鹿児島中央支部長)  
 ・準備用品Ⅱ ヨガマット(バスタオルでも可)、動きやすい服装、飲み物、タオル等  
 ・申込方法Ⅱ 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入して  
 〒892-0816 鹿児島市山下町9-1-1 チャイムズビル4F 株式会社コーポレーション(担当:小川) まで郵送してください。  
 ※応募者多数の場合は抽選になります。  
 ・申込期限Ⅱ 8月26日(金) 必着  
 ◎問合先Ⅱ 蒲生体育館 Tel.54-13356