

令和4年10月17日 第236号

広報あいら[アイラビュー]

AIRAview10 .17 2022

クローズアップ

歩いてはじまる健康生活

健康づくり、一歩踏み出そう



AIR Aview10 .17 2022

今月の表紙
健康づくり、一歩踏み出そう



涼しくて過ごしやすい季節になりました。足元や頭上の木々に目を向けると周りには小さな秋があふれています。今月号では「ウォーキング」を特集。習慣として始めてみるには最高の気候です。さあ一歩を踏み出してみましょう。関連記事を次頁以降に掲載。

令和4年10月17日発行／第236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 AIRView」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「健康づくり、一歩踏み出そう」
- 06 まちの話題「あいらフラッシュ」
- 07 情報ヒロバ
- 08 子育て情報ページ「アイラキッズ」
- 09 新庁舎をつくる。# 45
- 10 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 11 健幸生活「ロコモ予防」
- 12 知ってほしい国保(国民健康保険)のこと
- 13 お知らせ「暮らしガイド」
- 26 休日在宅医
- 27 各種無料相談カレンダー
- 28 錦江湾の汐風、あいらひすとり一便
- 29 国体情報レポート、喜撮あい楽(きどあいらく)
- 30 ダイアログカフェ、エコアクション、市長の興味しんしん
- 31 情報の芽
- 32 よかあんばい# 10、ジムービィ～地元で映画を～
- 33 読者の声
- 34 プレゼント、あいらびゅーFM、編集後記
- 35 今月の始良人 - μFMエフエム鹿児島 今末 真人さん -

※「まなびば」はお休みします。

R4. 10. 1 現在

	市の人口	対前月比	対前年同月比
人口	78,001人	(- 85)	(+ 197)
・男	36,620人	(- 39)	(+ 106)
・女	41,381人	(- 46)	(+ 91)
世帯	37,882世帯	(- 63)	(+ 357)

第28回
日本一

大楠どんと
秋まつり

蒲生の秋の風物詩「日本一大楠どんと秋まつり」
迫力ある太鼓パフォーマンスなどのステージ発表や
児童が育てたおいしい新米をどうぞ。

11/20 日 蒲生小学校校庭
午前 9時30分～午後 3時

- ☀ 蒲生郷太鼓坊主、大楠少年太鼓の演奏
- ☀ 特産品や新米、農林水産物、県産黒毛和牛の即売会
- ☀ 加治木高校書道パフォーマンス
- ☀ どんと秋まつり絵画作品・書道作品表彰 ほか

\\ 蒲生観光交流センターで大クスマルシェを同日開催します //

問 事務局(蒲生総合支所内) ☎52-1211

クローズアップ 歩いてはじまる健幸生活

健康づくり、一步踏み出そう

健康あいら 21（第2次始良市健康増進計画）の中間報告書（令和2年3月時点）によると、意識的に運動を心がけている市民の割合は男性が60.6%、女性が49.9%です。一方で、[※]運動習慣者の割合は男性が32.3%、女性が18.4%と低い現状があります。

習慣的に身体を動かすことは、生活習慣病の予防や体力・運動能力の維持のためにも重要です。さあ、スポーツの秋。本号では手軽にはじめられるスポーツの1つとして、ウォーキングについて特集します。

※1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上持続している人のこと。



ウォーキングサークルのみなさん。この日は23人が参加し、重富海岸を出発して西元グラウンドで折り返す約6キロのコースを、会話を交えながら楽しそうに歩いていました。



意識することで効果アップ

「ウォーキングは脚の筋力強化だけでなく、全身運動としてもおすすめてです」そう話すのは医療法人玉昌会加治木温泉病院に勤務する理学療法士の寺師はるかさんです。寺師さんによると、ウォーキングは高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や骨・心肺機能の強化、腰痛の改善といった効果のほか、屋外に出て人と関わる機会が増えることにより脳が活性化され、社会的効果やリラククス効果も期待されるそうです。



医療法人 玉昌会
加治木温泉病院 理学療法士
寺師 はるか さん

8千歩(そのうち速歩きを15〜20分以上)が提唱されているとのこと。加齢による筋力や身体機能の低下が起るサルコペニアという現象は、フレイル(加齢に伴って心身が衰えた状態)の大きな要因とされ、サルコペニアは活動量や歩数が少ない人で発症しやすいと言われています。厚労省によると、サルコペニアは25〜30歳頃から進行がはじまり、生涯を通して進行するとされているため、高齢者に限らず注意が必要です。

「ウォーキングは手軽にはじめられる運動ですが、その効果をより高めるためには前後でしっかりとストレッチをすることや正しい姿勢で歩くこと、どこの筋肉を使うか意識して歩くことが大切です」と寺師さん。ここからは、運動効率をさらに高めるために意識するポイントをご紹介します。

正しい姿勢のおさらい

ノルディックウォーキング

2本のポール(杖)を使ったウォーキングのこと。ポールを持つことで自然と正しい姿勢が保たれ、運動効果がさらに高まるためおすすめです。

- ★上半身の筋肉も積極的に使える。
- ★長時間歩いても疲れにくい。

初心者向けの講習会を実施します。詳細はP17をご確認ください。



視線は自然と前を向き、背筋をのばす。

腹筋と背筋の両方を使うことを意識する。

親指から小指まですべての指が動くように。

肘を曲げて腕を振る。

踵で着地してつま先で地面をけり上げるイメージ。



会員募集中!

ウォーキングサークル

健康増進・仲間づくりを目的としたサークル。

開催日 毎週月曜
時間 4〜10月 8:30〜10:00
11〜3月 9:00〜10:30

※始良スポーツクラブへの加入が条件。

問 始良スポーツクラブ ☎070-5535-4920

お家でカンタン

足踏みだけでもOK

足腰に自信がない方は無理をせず、その場または椅子に座って姿勢を伸ばし、腕を大きく振りながら足踏みをしましょう。これだけでも運動効果が期待されます。

目安 3〜5分を1日3セット



一緒に楽しく歩きましょう



小川 元了 代表

ウォーキング前のストレッチ

全身の血流を良くして筋肉を温めることで、筋肉をほぐし、肉離れや捻挫などのケガを予防します。

体側伸ばし

指を組んで上へ引き上げながら横へ倒す。



左右・各
10秒

上体回し

手を前方に伸ばしてぐるっと上体を回す。



左右・各
10秒

アキレス腱伸ばし

体重を前足に乗せ、後ろ足の膝は曲げない。



膝抱え

片足立ちで、もう片足を両手で抱え込んで太ももの後ろ側を伸ばす。後ろ曲げて太ももの前側も伸ばす。



後ろ曲げ



ウォーキング後のストレッチ

運動したことで緊張している筋肉をしっかりほぐしてあげること、筋肉が疲れにくくなり疲労回復をサポートします。

足裏伸ばし

片足を伸ばしてつま先をつかんで引き寄せる。



太もも前面伸ばし

寝そべて片足を曲げ、かかとをお尻の横に置く。両手で上半身を支えながら手をだんだんうしろに引く。



太もも裏伸ばし

仰向けで片足のひざを曲げて両手で抱え込む。



脚の裏側伸ばし

足を交差させたまま両足裏で体を支え前屈。



始良市ウォーキングイベント

歩こうよ！あいら

年間を通して実施している大好評のウォーキングイベント「歩こうよ！あいら」の中で、今年度開催の22コースのうち来月開催予定の3コースをご紹介します。※要事前申込み

問 市観光協会 ☎67-6052

15

白砂青松からスタート
錦江湾ウォーキング



11月6日(日)
9:00~12:00
11/3 締切
定 40人 5km

重富海岸に残る自然は地球の宝。

所 重富海水浴場駐車場(平松7675)

費 300円(小学生以下100円)

カメラをお持ちの方はご持参ください。撮影指導あり。

16

薩摩の古道
掛橋坂ウォーキング



11月12日(土)
9:30~11:30
11/9 締切
定 20人 3km

野鳥のさえずりが響く始良の三坂のひとつ。

所 掛橋坂駐車場(蒲生町北1216-1)

費 300円(小学生以下100円)

カメラをお持ちの方はご持参ください。撮影指導あり。

17

戦中・戦後の面影たどる
引揚者の道・須崎



11月19日(土)
8:45~12:00
11/16 締切
定 30人 5km

太平洋戦争の引揚者が上陸した地。

所 加治木運動場東側駐車場
(加治木町木田5348-137)

費 300円(小学生以下100円)

topic 1



日頃の練習の成果を存分に発揮

平^{ひより}原日和さん、陽^{ひなた}向さん、久^{しゅう}富木祥さん全国大会で躍進



7月17日に開催された「極真GRAND PRIX2022・第3回全日本空手道選手権大会」で平原日和さん(加治木中3年/写真左)が中学生型と組手・中学女子軽量で優勝、平原陽向さん(加治木中1年/写真中央)が中学生型で準優勝、久富木祥さん(蒲生高1年/写真右)が組手・高校男子軽量で準優勝という成績を収めました。

「全国大会ということで不安もありましたが、しっかりと自分の力を出し切れました」と陽向さん。姉の日和さんは出場2種目で見事2冠を達成し、「特に型では姉妹での優勝・準優勝をめざしていたのでうれしい」と振り返りました。久富木さんも「全国大会は自分にとって大きな挑戦だった。初めて準優勝することができ、この結果を次につなげていきたい」と力強く話しました。

topic 2

子どもたちの安全な登下校のために あいおいニッセイ同和損保、交通黄旗を寄贈



9月14日、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社から市に交通黄旗200本を寄贈していただきました。いただいた黄旗はあいらっ子見守り隊などの地域の交通ボランティアのみなさんにお配りし、子どもたちの登下校時の見守り活動に大切に活用させていただきます。

topic 4

正確かつ素早い消火活動で地域を守る 始良市役所分団が県消防操法大会で2位



8月26日に開催された県消防操法大会に市役所分団が始良・伊佐支部の代表として出場し、2位入賞を果たしました。この大会は消火活動の迅速性や確実性、安全性などを競うもので、分団長の永峯さんは「団員が一致団結した結果。家族や職場の協力の賜物です」と話しました。

topic 3

合言葉は「子どもたちの笑顔のために」 帖佐・松原なぎさコミュ協が連携協定締結



9月1日に帖佐校区と松原なぎさ校区のコミュニティ協議会による子どもスマイル交流事業連携協定が締結されました。この協定は帖佐八幡神社浜下りで緑のある両コミュ協が連携することで、伝統行事の継承や両コミュ協間の活発な交流などを目的とするものです。

topic 5

安全・安心なまちづくりに活用 株式会社ハウセイ・技研が市に寄附



8月23日、株式会社ハウセイ・技研から市に寄附をいただきました。同社は地質調査や建設コンサルタントなどを通じて住みよいまちづくりのために長年地域に貢献されており、今回いただいた寄附も市民のみなさんが安心して暮らせるまちづくりに活用させていただきます。

廃線したバス路線に市のコミュニティバスを 重富地区循環バス(重富駅・始良ニュータウン線) 11月からスタート

～新たなバス停も追加し一層便利に～

鹿児島中央駅から鹿児島市街地、始良市重富地区を經由し始良ニュータウンを終点に走る鹿児島交通の66番線(鹿児島中央駅～天文館・重富～始良ニュータウン車庫前線)は11月に廃線。これを受け市では公共交通の機能と利便性を維持するため、重富地区でコミュニティバスの運行を開始します。

重富巡る新たな運行ルート

66番線が通過していたルートはそのままに、ビーラインスポーツパーク始良内に停留所を追加。利用者の声を取り入れた路線に生まれ変わります。



※ビーラインスポーツパーク始良の休園日は第4駐車場で折り返し。

運行日や運賃

運行日

月曜日～金曜日

1日6便の運行(時刻表は右記のとおり)

土日・祝日及び12/31～1/2は運休

運賃

中学生以上 200円

※小学生以下は100円、1歳未満は無料

身体障害者、療育、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方及びその介護の方 大人100円、小人50円

	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便
始良NT車庫前	6:40	9:10	12:10	14:15	15:30	16:45
始良NT案内所前	6:41	9:11	12:11	14:16	15:31	16:46
始良NT南	6:42	9:12	12:12	14:17	15:32	16:47
始良NT西	6:43	9:13	12:13	14:18	15:33	16:48
始良NT北	6:44	9:14	12:14	14:19	15:34	16:49
こずえ台	6:45	9:15	12:15	14:20	15:35	16:50
始良NT中央	6:46	9:16	12:16	14:21	15:36	16:51
西始良1丁目	6:46	9:16	12:16	14:21	15:36	16:51
始良NT入口	6:47	9:17	12:17	14:22	15:37	16:52
森山上	6:48	9:18	12:18	14:23	15:38	16:53
始良市総合運動公園	6:50	9:22	12:22	14:27	15:42	16:57
森山	6:52	9:27	12:27	14:32	15:47	17:02
警察学校入口	6:53	9:28	12:28	14:33	15:48	17:03
原方南	6:55	9:30	12:30	14:35	15:50	17:05
野野	6:57	9:32	12:32	14:37	15:52	17:07
池島	6:58	9:33	12:33	14:38	15:53	17:08
池島公園前	6:58	9:33	12:33	14:38	15:53	17:08
池島東	6:59	9:34	12:34	14:39	15:54	17:09
重富中正門前	7:00	9:35	12:35	14:40	15:55	17:10
白金原	7:01	9:36	12:36	14:41	15:56	17:11
重富駅前	7:03	9:38	12:38	14:43	15:58	17:13
折り返し						
重富駅前	7:10	9:40	12:40	14:45	16:13	17:25
白金原	7:12	9:42	12:42	14:47	16:15	17:27
重富中正門前	7:13	9:43	12:43	14:48	16:16	17:28
池島東	7:14	9:44	12:44	14:49	16:17	17:29
池島公園前	7:15	9:45	12:45	14:50	16:18	17:30
池島	7:15	9:45	12:45	14:50	16:18	17:30
野野	7:16	9:46	12:46	14:51	16:19	17:31
原方南	7:18	9:48	12:48	14:53	16:21	17:33
警察学校入口	7:20	9:50	12:50	14:55	16:23	17:35
森山	7:21	9:51	12:51	14:56	16:24	17:36
始良市総合運動公園	7:24	9:54	12:54	14:59	16:27	17:39
森山上	7:29	9:59	12:59	15:04	16:32	17:44
始良NT入口	7:30	10:00	13:00	15:05	16:33	17:45
西始良1丁目	7:31	10:01	13:01	15:06	16:34	17:46
始良NT中央	7:31	10:01	13:01	15:06	16:34	17:46
こずえ台	7:32	10:02	13:02	15:07	16:35	17:47
始良NT北	7:33	10:03	13:03	15:08	16:36	17:48
始良NT西	7:34	10:04	13:04	15:09	16:37	17:49
始良NT南	7:35	10:05	13:05	15:10	16:38	17:50
始良NT案内所前	7:36	10:06	13:06	15:11	16:39	17:51
始良NT車庫前	7:37	10:07	13:07	15:12	16:40	17:52

問 地域政策係 ☎66-3111 内 244

AIRA KIDS

子育て情報ページ「アイラキッズ」

子どももママ・パパも安心して楽しく過ごす時間をこの場所で。



始良公民館1階にある子育て支援センター「あいあい」は市内に住む子育て親子が気軽に利用できる施設。子育て親子の交流や、保育士などとの子育て相談ができます。定期的な開催される講習会やイベントでは子育てについてみんなで楽しく学びます。

“あいあい”にはどんなものがあるの？




- 利用できる方**
- 3歳未満の子どもとその家族
 - 妊娠中の方とその方に同伴する方
 - 子育て相談を希望する方



開所日時 月～土曜日 9:30～12:00、13:00～17:00
日曜日 10:00～12:00、13:00～16:00
※祝日・年末年始は休館

場所 始良公民館(西餅田589)1F

問 つどいの広場 あいあい ☎73-5333



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

秋の絵本読み聞かせ会 10.24 日 11:00～11:30
生演奏の音楽にのせた絵本の読み聞かせ会
場所/イオンタウン始良東街区1階風のコート
※参加無料・予約不要 ※日程は予定 問 子ども政策係 ☎66-3248

ベビーマッサージ 11.14 日 11:00～11:30
お家で気軽にできるベビーマッサージをご紹介します
場所/イオンタウン始良西街区3階キッズパーク
※参加無料・予約不要 ※日程は予定 問 子ども政策係 ☎66-3248

音楽遊び、親子リトミック 11.15 日 10:00～11:00
歌やリズムを楽しみながら子どもの心身の成長発達を促す。
定員/親子8組(託児なし。申込多数の場合は抽選)
講師/松田 未希氏(NPO法人子ども未来支援協会 リトミック講師)
対象/0～2歳児 申込期限 11/7(月)午後4時
場所・問 あいら親子つどいの広場「あいあい」☎73-5333

スタンプでポン!クリスマスバージョン 11.25 日 10:00～11:00
今しかできない作品を親子で記念に作ってみませんか?
定員/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 11/17(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

Yamanaka SUZUHA
やまなか は
山中 すず葉 ちゃん R2.10.26生まれ
よく食べ、よく寝て、良く喋る★我が家の元気印!2歳も楽しい1年にしようね!
パパ 佑駿さん・ママ さくらさん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、イオンタウン始良
【市外】AsonDo
関心ごと
おもちゃの収納方法
悩みごと
イヤイヤ期突入…精神力の保ち方(笑)

Honda MANA
ほんだ まな
本田 茉奈 ちゃん R1.10.14生まれ
これからも元気いっぱい笑顔いっぱい大きくなってね!大好きだよ♡
パパ 宗雅さん・ママ 那央さん・妹 莉葉さん
オススメ遊び場
【市内】ビーラインスポーツパーク始良
【市外】いおワールドかごしま水族館
関心ごと
トイトシの進め方
悩みごと
夜なかなか寝付かないこと

Tsuji KANNA
つじ かな
辻 菜愛 ちゃん R2.10.21生まれ
毎日元気な菜愛これからもすくすく育ててね。
パパ 竜美さん・ママ みのりさん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、ビーラインスポーツパーク始良
【市外】霧島市こども館
関心ごと
絵本の読み聞かせ、トイトシの進め方
悩みごと
食べムラ、イヤイヤ期

Shirakawa KANA
しらかわ かな
白川 佳奈 ちゃん R2.10.10生まれ
ベビちゃんスイマー♡身体も心もすくすく元気に育ってくれて嬉しいよ(´▽`)♡
パパ 達世さん・ママ 麻里さん・兄 剛大さん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、蒲生中央公園
【市外】空港公園、霧島市こども館
関心ごと
図書館にあるオススメの絵本
悩みごと
美味しい野菜レシピを知りたい

Nomura TATSUKI
のむら たつき
野村 竜暉 くん R3.10.12生まれ
ニコニコ笑顔、バクバクご飯、毎日元気にバワフルマン!
パパ 竜太郎さん・ママ ひかるさん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、かじきっず
関心ごと
成長過程
悩みごと
寝かしつけ、夜の頻回授乳

Nakayama HIBIKI
なかやま ひびき
中山 響 くん R2.10.4生まれ
これからもニコニコ笑顔いっぱいでお過ごしなれ!
パパ 和裕さん・ママ 緑さん・姉 彩音さん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、蒲生中央公園
【市外】AsonDo、りぼん館
関心ごと
子供も遊べる全天候型の施設
悩みごと
イヤイヤ期克服方法

あいあいボーイズガールズ

掲載ご希望の場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11月6日(日)。対象は12月生まれのお子様です。

October 2022

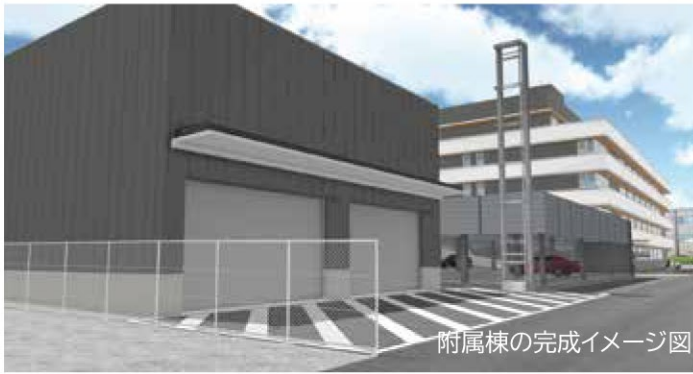
新庁舎 をつくる。

episode 45

今回は今年度着工する予定の附属棟についてお知らせします。

問 庁舎建設係 ☎66・3075

始良
庁舎



附属棟の完成イメージ図

備蓄倉庫や消防車車庫などが入る附属棟

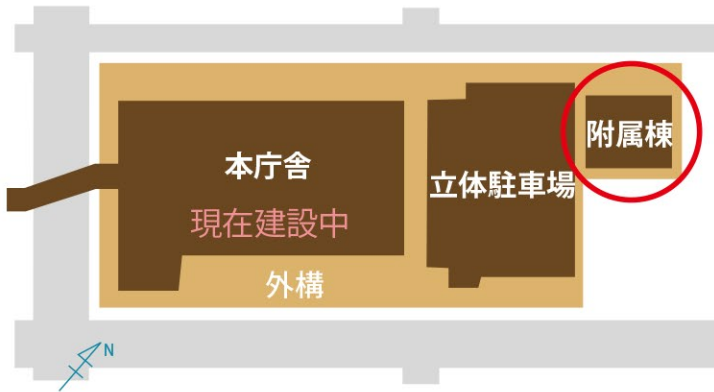
附属棟の建設工事が10月末から着工する予定です。

建設地は現在工事中の本庁舎敷地東側。鉄骨造の2階建てとなる設計です。1階は災害時に通信支援を担う無線中継車や消防団の消防車、マイクロバスなどの車庫となり、2階は消防団詰所や備蓄倉庫となります。工事は建物本体、電気設備、機械設備の3工程で構成され、次の事業者が分担し

て工事を行います。

- 本体(建築一式)工事
丸岡建設(株)
- 電気設備工事
(有)KKI電設工業
- 機械設備工事
始良市管工事業協同組合

附属棟の工期は令和5年3月までを予定。今後とも工事によりご迷惑をお掛けしますが、庁舎建設事業へのご理解・ご協力をお願いいたします。





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!



7+
図書館の情報

RECOMMEND

わたしの一冊 感想カードから (KKさん)



赤いモレスキンの女

アントワヌ・ローラン 著

吉田洋之 訳 新潮社

赤いモレスキン社の手帳とサイン入りの本などが入ったハンドバッグをパリの書店主ローランが拾ったことから広がる物語。ユーモアのある文章にあふれて、おしゃれで大人な味わいでした。まるで登場人物と一緒にパリにいるようで、楽しくどんどん読み進めると同時に、読み終わるのが惜しい気持ちになりました。

NEW ARRIVALS

気になるオススメ新着本



エモイ古語辞典

堀越英美 著 海島千本 イラスト 朝日出版社

碧羅の天、千本桜、寒苦鳥、両面宿儺、玉藻前…。あの人気作に登場する言葉の意味がわかる! 表現が広がる! 小説やマンガなどの創作向けに、想像力が刺激される「エモイ」古語1654語を厳選した古語辞典。



その殺人、本格ミステリに仕立てます。

片岡翔 著 光文社

音更はミステリ作家の一家にメイドとして就職した。後を継ぐ兄妹間で持ち上がっている殺人計画を止めるべく、音更は死者を出さない「新・殺人計画」を考案。しかし計画当日、予想外の人物が殺されてしまい…。



あの偉人は、人生の壁をどう乗り越えてきたのか

真山知幸 著 PHP研究所

理不尽な現実を受け入れ乗り越えてきた境地、安定を捨て夢に生きた人生観…。偉人たちは立ち上がる人生の壁をどうやり過ごし、どう乗り越えたのか。立川談志、吉田松陰、ガリレオ、ココ・シャネルら40人の逸話に学ぶ。

児童書



はじめての料理マスターブック

野口真紀 著 ワン・パブリッシング

おにぎり、ちぎるだけサラダ、ベーコンエッグ丼、フルーツポンチ…。火や包丁を使わない簡単なレシピから大人顔負けの献立まで、料理の作り方を写真でわかりやすく説明。火加減マーク、上手に作るためのポイントも掲載する。

絵本



トイレトイレ

西村敏雄 作 小学館

森のなかにトイレがあるよ。動物たちは、上手に使えるのかな? さるがトイレにやってきて、すわってうんち。あーすっきり。水を流して、じゃー。つぎにくまが…。トイレトレーニングの絵本。

*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。

第3回 ふれあい講座

心とからだもぽっかぽか! おうちでできる温活ヨガ

初心者向けの内容です。リラックスして身体をほぐしてみませんか?

日時 11月26日(土)午後2時~3時半

場所 中央図書館 研修室

講師 久保田 まゆみ 氏(健康運動指導士)

定員 先着20人程度

申込み 申込開始日は10月18日(火)

各図書館にある申込用紙を提出するかホームページからお申し込みください。

からだがか
ぽかぽかスッキリ~♪



MONTHLY MOVIES

11月

世界の名画・
アニメーション

水曜名画座

水曜日午後2時~
土曜日午前10時~

30日(水)	26日(土)	23日(水)	19日(土)	16日(水)	12日(土)	9日(水)	5日(土)	2日(水)
GOING WEST 西へ…	グローリー〜明日への行進〜	ケアン	黄色いリボン	アイネクライネ	ナハトムジーク			

親子映画会

土曜日午後2時~
日曜日午後2時~

27日(日)	26日(土)	20日(日)	19日(土)	13日(日)	12日(土)	6日(日)	5日(土)
サンリオアニメ	わしも1			トムとジェリー	ワイルドスピード		めいたんていラスカル

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・日曜に親子映画を上映しています。

BOOKS TO KIDS

中央図書館

19日(土)午後3時~

おはなしだっこの会

11日(金)午前11時~

加治木図書館

26日(土)午前11時~

お子さんへ、心地よい読み聞かせを

11月のおはなし会

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

休 毎週月曜。 (中) 加 10/27(木) (蒲) 11/3(木)



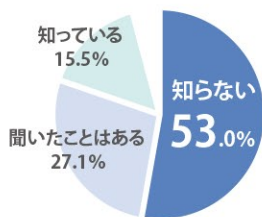


今回は、**ロコモ予防**です。

●●
健幸生活は、健康に関するさまざまなテーマで毎号お届けします。

「かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間」にちなみ今月のテーマは「ロコモ予防」。「ロコモ」について知識を深め、食生活の改善や運動の習慣化など日常生活を見直してみましょう。

あなたは「ロコモ」を知っていますか？



みんなの健康常識に
第二次始良市健康増進計画中間評価(R2年)によると、市のロコモ認知度は15.5%。R5年度までに認知度100%をめざしています。

ロコモとは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の総称。筋肉、骨などの運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態を指します。放置しておくとう要介護や寝たきりになってしまう危険性があります。

ロコモの人はどれくらいいるの？

ロコモとその予備軍(40歳以上)は全国で推定4,700万人。これは、高血圧や糖尿病の有病者・予備軍、メタボ該当者・予備軍の推計人数を上回っており、ロコモは「新たな国民病」とも言えます。

今すぐできるロコモチェック！

- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がる時は手すりが必要。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難。
- やや重い家事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)。



+10 (プラステン) でロコモ予防！

今より10分多く体を動かすようにしましょう。

- エレベーターより階段を使うように心がける。
- テレビを見ながら体操、ストレッチをする。
- 近いところへの移動は自転車や徒歩にする。
- 歩幅を広く、早く歩いてみる。



問 健康増進課 ☎66-3293



携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック！

「こころの体温計」

心のストレスチェックができます。

あいら こころの体温計 検索

問 健康増進課 ☎66-3293





国保 知ってほしい (国民健康保険) のこと。

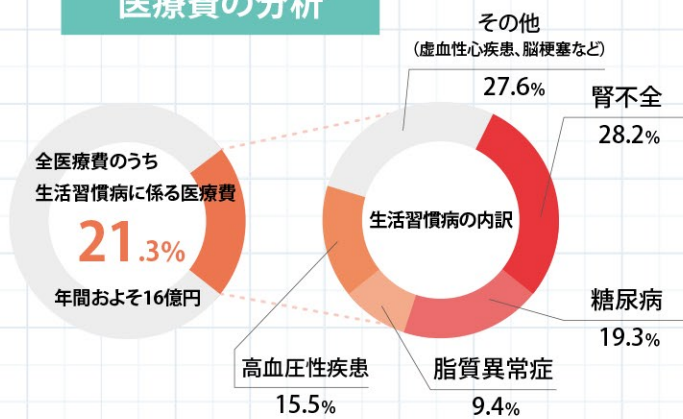
第1回

本市の国民健康保険の現状について、2回にわたりお知らせします。

国民健康保険（以下「国保」という）は加入者が病気やけがにみまわれたとき医療費を保険料（税）で負担する制度ですが、国保は被用者保険に比べて中高年齢者が多く加入していることから医療費が高く、加入者の所得水準が低いため保険料（税）負担が重いという構造的な問題を抱えています。今後、高齢化の進展や医療技術の高度化に伴い医療費の更なる増加が予想されるため、国保の運営を安定化させていくことは社会保障制度上非常に重要な課題です。

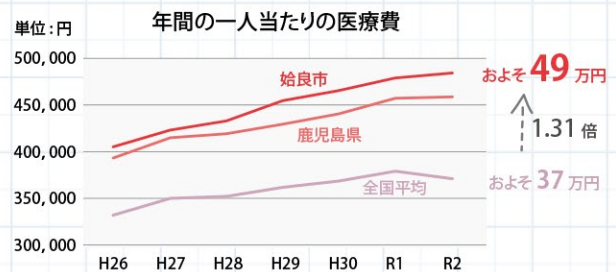


医療費の分析



令和3年度の医療費分析によると、本市の国保は糖尿病や脂質異常症、高血圧性疾患などの生活習慣病に係る医療費が高い特徴があり、医療費全体の約2割を占めています。生活習慣病の医療費の中で最も大きな割合を占める疾病は腎不全。糖尿病や脂質異常症、高血圧症疾患が重症化して引き起こす病気です。

一人当たり医療費は平成26年度から令和2年度まで一貫して増加。鹿児島県は全国的にも国保被保険者一人当たり医療費が高い(全国平均の1.24倍)状況ですが、始良市はさらに高く全国平均の1.31倍の水準となっています。



被保険者の動向

被保険者の数



本市の国保被保険者数は、年々減少傾向で推移していますが、一方で65歳以上の前期高齢者は年々増加しており、被保険者が疾病リスクの高い高齢者に偏っていることが、医療費増加の要因のひとつとなっています。

人口に占める被保険者の割合 (R3)



健康が第一

助け合い、支え合いの社会が継続されるために医療費を増やさない取り組みが必要です。定期的な健診や健康づくりを心がけましょう。



問 国保医療係 ☎66-3279

お知らせ

市税などの納期限

税目	期別	納期限	口座振替日
市県民税 (普通徴収)	3期	10月31日(月)	10月31日(月)
国民健康保険税 (普通徴収)	5期		
介護保険料 (普通徴収)	5期		
後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)	4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

市内全域訓練放送

市内の防災行政無線と戸別受信機を使用し、訓練放送を実施します。避難行動を確認する機会として各家庭・地域・職場などで活用ください。また、戸別受信機作動のご確認もお願いします。

緊急地震速報

日時 11月2日(水)午前10時ごろ

Jアラート

日時 11月16日(水)午前11時ごろ

共通事項

気象条件などによっては中止することがあります。

問防災係 ☎ 66-13063

秋季全国火災予防運動

11月9日(水)～15日(火)は秋の全国火災予防運動が実施されます。スローガンは「お出かけは マスク戸締り 火の用心」。火の取り扱いには十分注意しましょう。

11月9日(水)の午前7時から運動の一環で、市内全ての防災行政無線からサイレンを鳴らします。実際の災害とお間違えのないようお願いいたします。
令和4年度全国統一防火標語「お出かけは マスク戸締り 火の用心」
問予防係 ☎ 63-13819

2023年版県民手帳の販売開始

市役所で2023年版県民手帳を販売します。

販売場所 本庁2号館総合案内、蒲生地域振興課、加治木

市民生活係、山田出張所、北山出張所、木津志出張所

期間 10月24日(月)～令和5年1月13日(金)

価格 600円(税込)

県民手帳は県内の書店・コンビニエンスストアでも購入できます。
問統計係 ☎ 66-13107

市戦没者追悼式

先の大戦で犠牲となった方々の御霊を追悼し、戦争の悲惨さを語り継ぎ、恒久平和を祈念します。なお、感染症対策のため参加者は来賓と始良市遺族会会員とさせていただきます。ご理解の上、ご協力をお願いいたします。
日時 11月1日(火)午前10時

場所 始良公民館大ホール

問福祉政策係 ☎ 66-13203

最低賃金853円

本県の最低賃金が時間額「853円」に改正されました。

53円」に改正されました。臨時、パート、アルバイトなどすべての労働者に適用され、雇用者は最低賃金以上の賃金を支払わなければなりません。

(産業別最低賃金は高い方の最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません)。詳細は鹿児島労働局のホームページでご確認ください。



問企業商工係 ☎ 66-13145

一定規模以上の土地取引契約後の届出

毎年10月は「土地月間」。一定規模以上の土地取引には契約締結日から2週間以内の届出が必要です。届出が必要な取引は売買、交換、代物弁済など。
都市計画区域外：10000㎡以上
都市計画区域内：5000㎡以上

届出者 土地を取得した方(買主)

必要書類

売買契約書の写し、地籍図など
問企画調整係 ☎ 66-13107

宝くじ助成で備品整備

(一財)自治総合センターの一般コミュニケーション助成(宝くじ助成)事業を受け、漆校

区コミュニケーション協議会が焼きそば焼き機、かき水機、裃天

等お祭りに必要な備品及びイベント用音響セットなどを整備しました。これは宝くじ収入を財源とした社会貢献広報事業です。



問地域政策係 ☎ 66-13111、
☎ 245

くるみ絵「えと卵」の販売

●商工観光課

「えとくるみ絵」の注文を受け付けます。働く女性の家のロビーに設置している実物見本を確認の上、お申し込みください。

受付期間 10月19日(水)～11月4日(金)

申込先 働く女性の窓口※
月曜休館
働く女性の窓口 ☎65-17843

インボイス制度説明会

● 税務課

消費税の適格請求書等保存方式（インボイス制度）の説明会を実施します。

日時 11月9日(水)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分、11月24日(休)③午前10時～11時30分④午後2時～3時30分

場所 加治木税務署2階会議室
対象者 事業者の方ならどなたでも

参加費 無料

定員 ①～④とも先着20人

申込期限 ①・②は11月4日(金)午後5時、③・④は11月18日(金)午後5時

☎62-14920

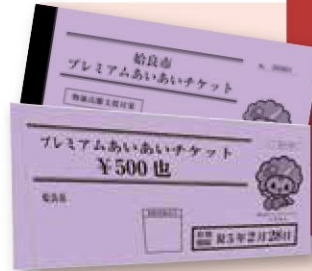
岡加治木税務署法人課税部門

工事

工事に伴う通行規制

誘導員・案内板の指示に

**プレミアム
あいあい
チケット
11月から交付**



市では物価高騰等における支援として令和4年8月31日現在で本市に住所を有する方で令和5年4月1日現在で70歳以上の方を対象に「令和4年度プレミアムあいあいチケット」を交付します。

70歳以上の方に5千円分
のチケットを交付(購入費不要)。
(500円×10枚綴り)

通常版「健康チケットあいあい」との併用はできません。

交付期間

11月1日(火)～12月28日(水)
※土日・祝日は除く
※時間は午前9時～午後4時30分

使用期間

11月1日(火)～令和5年2月28日(火)

交付場所

本庁6号館1階会議室
総合支所及び各出張所
えぼし館(堂山簡易郵便局)

交付を申請するには…

10月中旬以降に郵送される引換券と対象者の身分証をご準備ください。代理受領の場合はこれに加え代理人の身分証が必要です。

※ご夫婦どちらも対象で、どちらかお1人が受取りされる場合でも、お二人分の引換券と身分証が必要になります。

岡 長寿福祉係 ☎66-3251

従ってください。

市道 あさひ団地9・14号線
(西餅田地区内)

期間 10月上旬～令和5年3月中旬(予定)

時間 午前8時30分～午後5時



岡土木係 ☎66-13404

市道 八坂・黒川線(加治木町朝日町地区内)

道路改良工事に伴う規制

期間 10月中旬～12月下旬

(うち3週間程度を予定)

時間 午前8時～午後5時

規制内容 昼間全面通行止め



岡街路係 ☎66-13407

市道 須崎・中福良線(加治木町木田地区内)



期間 10月中旬～令和5年2月上旬(予定)

時間 午前8時30分～午後5時

規制内容 全面交通規制または片側通行規制

岡県農村整備課整備第一係 ☎63-18192

市道 馬渡団地1号線(東餅田地区内)



期間 10月中旬～令和5年2月中旬(予定)

時間 午前8時30分～午後5時

規制内容 全面交通規制

岡土木係 ☎66-13404

市道 始良橋線(東餅田・加治木町木田地区内)

橋りょう補修工事に伴う規制

期間 10月中旬～令和5年3月上旬(予定)

時間 随時

規制内容 交通規制



岡維持係 ☎66-13404

市道 隈原上線(加治木町西別府地区内)

令和4年度
**プレミアム
 商品券**
 11月から販売



市では物価高騰等における支援として9月1日時点で始良市内に住民登録のある各世帯を対象に「令和4年度プレミアム商品券」を発行します。

1万円で1万4千円分
 の商品券が購入できます。
 (500円×28枚綴り)

販売期間

11月1日(火)~12月28日(水)

※販売時間は午前9時~午後5時

使用期間

11月1日(火)~令和5年1月31日(火)

販売場所は次の郵便局

イオンタウン始良内、帖佐駅前
 始良、重富、三船、山田、加治木
 加治木須崎、蒲生

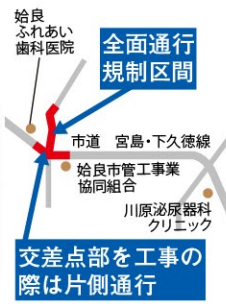
※土日・祝日はイオンタウン始良内郵便局のみの販売となります。

購入するには…

11月中旬までに郵送される購入引換券と現金1万円をご準備ください。

世帯主が購入に行けない場合は代理人が購入引換券を持参して購入することができます。

問 企業商工係 ☎66-3145



道路排水改良工事に伴う規制
 下久徳線(西餅田地内)
 市道 建昌・上場線、宮島・
 園土木係 ☎66-13404



期間 10月中旬~令和5年3月中旬(予定)
 時間 午前8時30分~午後5時
 規制内容 全面通行規制

相談

空き家個別無料相談会

専門家による個別無料相談
 日時 12月3日(土)午前10時~午後3時
 場所 イオンタウン始良 西街区2Fタウンホール
 対象 空き家の解体・活用・相続・管理などでお困りの方
 申込 電話で事前申込

女性のための無料法律相談

暴力(DV)・離婚・養育費等でお困りの方。女性弁護士が相談に応じます。※相談無料
 日時 11月7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
 定員 6人(1人30分間の相談) ※申込多数の場合は相談内容により調整。
 申込期限 10月31日(月)午後5時
 問 男女共同参画係

女性の人権ホットライン

● 男女共同参画課
 女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施。女性の人権についての専用相談電話です。※相談内容は不問。秘密厳守
 期間 11月18日(金)~24日(木)
 時間 平日午前8時30分~午後7時、土日祝午前10時~午後5時
 電話番号 0570-1070
 1810(全国共通) ※IP電話からは接続不可
 相談員 法務局職員、人権擁護委員

行政書士による無料相談会

● 男女共同参画課
 相続、贈与、遺言、成年後見、農地転用、外国人出入国関係、会社設立などに関して相談に応じます。※適用できる法律の権限の範囲内での相談に限ります。※相談無料
 日時 11月6日(日)午後1時~4時
 場所 始良公民館研修室3
 相談員 県行政書士会始良支部
 申込 予約不要。直接会場までお越しください。
 問 県行政書士会始良支部長
 高野 ☎090-1166419822

借金・債務整理に関する無料法律相談会

● 男女共同参画課
 「多重債務者相談強化キャンペーン2022」として相談会を実施
 日時 ①11月16日(水)午後6時~9時 ②12月9日(金)午後1時~4時

～4時

場所 かごしま県民交流センター
1階 東棟3階 中、小研修室第1

相談員 弁護士・司法書士・保健師

相談内容 借金・債務整理(法律相談・こころの悩み相談)

申込 事前予約が必要。当日受付はお待ちいただく場合があります。

圏県消費者行政推進室 ☎09 9 1 2 8 6 1 2 5 3 3

無料調停相談会

●男女共同参画課

調停委員による相談会。民事・家事関係の調停手続きについてお応えします。※相談無料。秘密厳守。

日時 11月22日(火)午前10時30分～午後3時

場所 山形屋1号館7階 社交室

相談員 民事調停委員・家事調停委員

申込 予約不要。直接会場までお越しください。

圏鹿児島調停協会連合会 ☎09 9 1 8 0 8 1 3 7 0 6

子育て

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成の更新手続き

更新手続きがお済みでない方は早めの手続きをお願いします。8月に送付した書類が提出されない場合、受給できなくなる場合があります。現在、所得超過で対象外となっている方も要件を満たせば認定となる場合があります。

※提出が必要な方には書類を郵送しています。紛失された場合は、窓口で再発行できます。

提出先 子どもみらい課

圏子ども福祉係 ☎66 1 3 2 3 7

市立幼稚園入園児募集

申込書配布 10月17日(月)から各市立幼稚園(加治木・錦江・建昌・帖佐)、教育委員会学校教育課、始良公民館、蒲生公民館で配布開始。

提出期間 11月14日(月)～11月18日(金) 午前10時～午後4時

提出先 入園希望の幼稚園※



日時 11月3日(木) 9:00～15:00
場所 中央図書館

- 玄関前・ふれあいプラザ・館内 9:00～15:00
- 出店(始良農産加工、加治木農産加工、蒲生農産加工)
- 移動図書館「あいあい号」展示
- かみざらであそぼう!
- クイズラリー
- 工作「スライムパレットをつくろう」

研修室

- 10:30～11:10
- おはなし会 (おはなしボランティアグループあいあい)
- 13:30～15:30
- ビブリオバトル in 始良 ～今年のチャンプ本は?～ ※観戦(投票)のみの参加可

視聴覚室

- 10:00～12:00
- 映画会「老後の資金がありません」
- 13:30～15:00
- 二見いすず氏講演会 「本がつなぐ幸せな時間」 ※内容は変更する場合があります。

問 中央図書館 ☎64-5600

☎62 1 2 1 1 1、☎2 2 3

市立幼稚園の開放

「いっしょに遊ぼう」

園児と一緒に遊び、幼稚園を知っていただくために開放(雨天時は室内遊び)。

錦江幼稚園

みんなでいもほり(「おも」のおみやげがあります)

日時 10月25日(火)午前10時～11時

持参品 汚れてもよい服装、着替え、手袋、雨靴、帽子、水筒

駐車場 エディオン駐車場

圏錦江幼稚園 ☎63 1 2 0 3 8

建昌幼稚園 園児といっしょにお芋掘り

～

持参品 汚れてもよい服装、着替え、手袋、帽子、水筒、ハンカチ、タオル、ビニル袋

駐車場 建昌幼稚園保護者駐車場

圏建昌幼稚園 ☎65 1 2 1 4 0

帖佐幼稚園 お買い物ごっこ(年長児のお店屋さん)に参加しよう!

日時 11月7日(月)午前9時10分～10時30分

持参品 着替え・帽子・水筒・室内履き・お買い物バック・マスク

駐車場 帖佐地区公民館

※事前申込(10月29日まで)

オリンピック
前田美順選手による
バドミントン教室

11月26日 土

①初級コース
 (初心者の小学生～一般、経験者の小学生)
9:30～11:30

②中・上級コース
 (経験者の中学・高校生)
13:00～15:00

場所 **ビーラインスポーツパーク始良**

定員 ①②それぞれ50人※申込み多数の場合は抽選

申込方法 入力フォームから
 右記QR参照

申込期限 11月13日(日)

問 スポーツ振興係 ☎62-2111 内234




が必要。

園帖佐幼稚園 ☎66-1394
 加治木幼稚園

焼き芋パーティ
 日時 11月8日(火)午前9時～10時30分

持参品 水筒・大きめで厚めのハンカチ・室内履き(雨天時)・マスク

駐車場 椋鳩十文学記念館
 園加治木幼稚園 ☎62-2502

共通項目
 対象 2～5歳児(未就園児)とその保護者

健康・スポーツ

女性検診(追加)の実施

今年度、市女性検診を未受診の方が対象。

対象者 子宮頸がん検診(20歳以上)800円※20歳、40歳無料、乳がん検診(マンモグラフィー)(40歳代)1900円・(50歳以上)11000円※40歳無料、骨粗しょう症検診(40、45、50、55、60、65、70歳)400円※40歳無料

※年齢は令和5年3月31日時点

※オプション検査…乳房超音波検査(マンモグラフィー受診者のみ全額自己負担。詳細は予約先に要確認)

予約先・日程・会場

検診機関(予約先)	日程	検診会場
相良病院 ☎099-224-1821	12/3(土)	始良保健センター
	12/4(日)	
県民総合保健センター ☎0570-048916	12/19(月)	
	12/20(火)	
	12/21(水)	
	※午前のみ	

始良市テニス交流大会

●保健体育課

日時 11月20日(日)午前9時～正午※雨天中止

場所 ビーラインスポーツパーク始良(総合運動公園)テニスコートC・F

参加料 無料

対象 ラリーのできる方(お一人での参加も可能です)

試合形式 ダブルス

問事務局 総務課 ☎090-7530-7150、下八重 ☎65-19031

始良スポーツクラブ

●保健体育課

カヌー体験教室
 水辺のアウトドア活動を専門の指導者のもど安全に楽しませよう。

日時 11月23日(水)①午前9時～②10時③11時(希望の時間を選択ください)

場所 豊留橋付近(ナフコ近く)

対象 小学3年生以上(各回定員4人)

参加費 500円/人(保険料含む)

持参品 濡れてもよい服装・靴、飲み物、紫外線対策等

申込期限 11月11日(金)

ノルディックウォーキング初心者講習

2本のポールを使用した歩行講習会(初心者向け)

日時 12月10日(土)午前10時～11時30分

場所 陶夢ランド

対象 一般(定員10人)

参加費 500円/人

持参品 運動できる服装・飲み物・シューズ※レンタルポール有り

申込期限 11月22日(火)

共通事項

申込方法 QRコードもしくは事務局に電話・メールで申込み

問始良スポーツクラブ ☎070-5535-4920

E-mail: asc-2002@outlook.com



環境

錦江湾クリーンアップ作戦・秋の部

錦江湾岸の清掃を実施。環境保全を目的に県全体で取り組むキャンペーン活動です。

日時 11月19日(土)午前8時～9時

場所 脇元海岸周辺・須崎海岸 ※各会場にゴミ袋を用意してあります。帽子・タオル・手袋・飲み物をご持参ください。

※実施の有無は当日に市ホームページや防災行政無線でお知らせします。

企画調整係 ☎ 66-13107

思川水系美化の日

● 生活環境課

日時 11月19日(土)午前8時～(1時間程度) ※雨天中止

場所 やなせ整形外科横

内容 あじさい植込み地の除草およびゴミ・空缶拾い

持参品 軍手、タオル、水、刈払い機、鎌など※当会の草刈機もあります。燃料やゴミ

袋は用意します。

事務局 岡田野 ☎ 0901798019048

EMエコ研修会

● 生活環境課

内容 研修「美味しい野菜ができたよ」、実習 EMボカシつくり

日時 11月24日(木)午後1時30分～3時30分(受付午後1時～)

場所 始良公民館研修室1

参加費 無料

持参品 ビニール袋など1枚

EMエコ研修会 岡田野 ☎ 901341514617

催し

中世の帖佐を歩く

徒歩で史跡を巡ります。宮田ヶ岡瓦窯跡・みさと台周辺の史跡↓雲門寺跡仁王像↓大文字池・水神碑↓島津季久供養塔↓五社神社(約5km)

日時 11月19日(土) 午前9時～12時(受付午前8時30分～) ※小雨決行

※小雨決行

地域が育む あいらっ子

あいさつ運動・運動標語

11 あいさつ運動 月3 強化月間

市青少年育成市民会議では11月をあいさつ運動強化月間とし、学校、家庭、地域でのあいさつや声かけなどに関する自作・未発表の標語を募集します。



応募資格

市内の小中高生・一般※1人1点

応募方法

小中学生は各学校で作成・提出。高校生・一般成人は次の施設に設置してある応募用紙に記入し提出(FAX可)。郵送の場合は標語を書き住所、氏名(フリガナ)、学生・一般の別、電話番号を記入してください。インターネットのフォームからも応募可。※作品は登録商標や著作権に関わる表記があるものは対象外。

応募期限

11月30日(水)



応募を受けている施設

社会教育課、始良・蒲生公民館、帖佐・松原・脇元・重富・山田地区公民館、中央図書館

表彰

最優秀賞、優秀賞、入賞 ※表彰状と副賞を準備



問 社会教育係 ☎ 62-2111 内 243 FAX62-1552

歴史民俗資料館 ☎ 65-11553

「鎌倉時代の始良」

大河ドラマ『鎌倉殿の十三人』にちなみ、鎌倉時代の始良市の様子や領主たちの活躍を紹介いたします。

歴史民俗資料館 ☎ 65-11553

加治木郷土館企画展 「始良市の寺院と仏像」

加治木郷土館が所蔵する仏像や市内寺院跡の関連資料を

歴史民俗資料館 ☎ 62-10130

スターランドAIRA イベント

天体観望会 ☆星の密集「二重星団エ

チ・カイ！

日時 10月29日(土)・10月30日(日)午後7時～9時

☆今年は何個数えられる？しし座流星群！

日時 11月19日(土)・11月20日(日)午後7時～9時

サンデークラフト
☆楽しくスライムを作ろう

日時 11月20日(日)午後2時～4時

間スターランドAIRA
☎6810688

親子読み聞かせ会

椋鳩十文学記念館では、毎月23日親子読書の日に「親子読み聞かせ会」を開催。11月は読み聞かせグループ「こだま+（プラス）」による読み聞かせです。

日時 11月23日(水)午前10時～11時

集合 椋鳩十文学記念館・自由の館

参加料 無料

申込方法 電話申込

間椋鳩十文学記念館
☎6214800

県民の森イベント

●林務水産課

草木で染めるオリジナルエコバック作り

日時 11月5日(土)午前10時～正午(受付：午前9時30分～)

場所 県民の森 緑化センター

対象 中学生以上

定員 15人(応募多数の場合
は抽選)

参加料 500円/1人(材料代、保険料込)

持参品 作業しやすい服装、エプロン、ゴム手袋、軍手、飲み物、持ち帰り用の袋

募集期限 10月24日(月)
秋季ターゲットバードゴルフ大会

日時 11月19日(土)午前9時30分～午後3時

場所 県民の森 緑化センター

対象 18歳以上(ゴルフなどの経験者)

定員 100人

参加料 1150円/1人(保険料込)

持参品 手袋、野外活動のできる服装、運動靴、飲食物

募集期限 11月7日(月)

紅葉狩りウォーキングで秋を満喫

日時 11月23日(水・祝)午前10時～午後3時(受付午前9時30分～)

場所 県民の森管理事務所

対象 小学5年生以上

定員 20人(応募多数の場合
は抽選)

参加料 800円/1人(保険料、弁当代込) ※11月20日以降はキャンセル料600円/1人をいただきます。

持参品 山歩きのできる服装、運動靴、手袋、飲み物

募集期限 11月11日(金)

共通事項
応募は電話受付

間県民の森管理事務所
☎6810557

学びのカメラ

●社会教育課

絵画体験

油絵、水彩画、スケッチなど絵画の基本を学ぶ。

日時 11月10日(木)・24日(木)午後1時半～3時半

講師 浜地克徳

劇団飛行船「マスクプレイミュージカル」

白くまのがっこう

すてきなすてきな おくりもの

男の子も女の子も楽しめる♪
舞台だけのオリジナルストーリー♪
心奪たまる感動的な舞台

11月11日(金)

市文化会館 加音ホール

午前の部 10:30～12:15

午後の部 14:00～15:45

料金 1,500円(全席指定)

※3歳以上有料・大人も同一料金



劇団飛行船内特設サイト

<https://hikosen.co.jp/the-bears-school/dantai.html>

問 加音ホール ☎62-6200



参加費 1000円

名詩とともにすすむひととき
名詩に折り込まれた表現や構成、心に残る言葉をじっくり味わい読み解きます。

日時 11月5日(土)午前10時～正午

講師 林竜一郎

定員 15人

参加費 1000円(コーヒーとお菓子付)

大楠で気功&朝ヨガ
大楠周りでの樹林気功やヨガをします。ゆったりとした時間を味わいます。

日時 11月3日(木・祝)午前9時半～正午

講師 日本遺産「蒲生麓」プロジェクト

定員 15人

日時 11月3日(木・祝)午前7時～8時30分

講師 丸野博和

定員 7人

参加費 1000円

蒲生の歴史探訪 蒲生氏の時代
蒲生氏が蒲生を支配していた450年を史跡を見ながら学ぶ。

日時 11月3日(木・祝)午前9時半～正午

講師 日本遺産「蒲生麓」プロジェクト

定員 15人

令和4年11月入居者抽選募集

市営住宅入居者の募集を行います
入居資格

- ①現に同居し、または同居しようとする親族がいる方
 ※単身向け住宅や高齢者などはその限りではありません。不自然な世帯構成での申し込みはできません
- ②住宅に困窮していると認められる方
- ③同居予定者を含め、市町村税等を滞納していない方
- ④暴力団員でないこと
- ⑤所得がそれぞれ定められた基準を満たしていること。
- ⑥地域活動に積極的に参加いただける方

申込方法

- ①申込書、世帯状況等申告書、個人番号同意書、単身入居の申込書、保険証の写し、その他必要書類を提出してください。(郵送可)
- ②重複申込は不可。

申込期間 10月17日(月)～31日(月)

17時必着

抽選日時 11月8日(火)午前10時～、
 受付午前9時30分～

場所 始良市役所 6号館
 第1会議室

- ※別途、駐車場代・共益費などが発生します。
- ※ペットは飼育禁止です。
- ※申込書は各申込先に準備してあります。市ホームページからもダウンロードできます。
- ※全団地、エレベーターは設置しておりません。
- ※上記申込期間に限り内覧ができます。物件の所在地のある問合先窓口にて本人確認ができるもの(免許証など)を持参のうえ事前に連絡しお越してください。
- ※入居時には、「連帯保証人が2名」または「家賃債務保証人と身元引受人」が必要となります。(保証人の資格審査もごさいますので、予めご了承ください)

問 住宅係 ☎66-3409

加 建設係 ☎62-2111 ☎160

蒲 建設係 ☎52-1211 ☎242

地区	住宅名	所在地	戸数	規格	家賃(円)	備考
始良	西楠元団地	西餅田	1戸	3DK	14,200～	風呂釜なし
	三船団地	増田	7戸	3DK	14,000～	風呂釜なし
	始良塩入団地	東餅田	1戸	3DK	15,700～	風呂釜なし
	剣之平団地	平松	2戸	3DK	19,600～	
蒲生	山田団地 (定住促進住宅)	下名	2戸	3LDK 4LDK	40,000 43,000 (基本家賃)	山田校区外に居住している中学生以下の子どもがいる世帯※1
	高山団地	久末	1戸	2LDK	16,300～	駐車場代別途
	蒲生塩入団地	久末	1戸	2DK	20,000(固定)	単身向け条件あり※2
	クラシオン秋葉	下久徳	1戸	1LDK	35,000(固定)	
加治木	ファミリー町中	上久徳	1戸	2LDK	35,000(固定)	
	郁文館住宅	木田	1戸	3DK	21,200～	
	春日住宅	木田	2戸	2LDK	17,500～	駐車場代別途
	蔵王住宅	反土	2戸	3LDK	23,800～	駐車場代別途
	東蔵王住宅	反土	1戸	3DK	11,600～	
	川原住宅	反土	1戸	3DK	21,500～	
加治木	ゆいタウン黒川住宅	反土	2戸	2DK	17,500～	駐車場代別途
	新道住宅	新富町	1戸	3LDK	23,300～	駐車場代別途

- ※1 同居人で18歳未満が1人の場合5,000円、2人の場合10,000円、3人以上の場合13,000円を月額家賃から減額します。ほかの物件と入居条件が異なるため、詳しくは住宅係(☎66-3409)にお問い合わせください。
- ※2 収入月額が158,001円～259,000円以内の単身者の方が対象となります。(若年者で収入の上昇が見込まれる方は対象となります。)

参加費 1,000円
親子ふれあい音楽会
 親子で作った楽器で合奏。
 音楽遊びをします。
日時 11月6日(日)午前10時～
 正午
講師 瀬戸音楽教室
定員 親子10組
参加費 子どもも800円
手織りのファブリックパネル
 つくり

簡単には織機で好みの糸を一段ずつ織ります。額に仕立てて飾りましょう。
日時 11月14日(月)午前10時～
 正午
講師 野田寿子、野田水木
定員 10人
参加費 1,500円(材料費込み)
共通項目
問 蒲生ふるさと交流館

☎52-10115
おもちゃ病院の開設
 ●長寿・障害福祉課
日時 11月13日(日)、27日(日)午前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(会員募集中)

問 始良おもちゃ病院長 柳原
 ☎090-15728126
 59
ふれあい防災教室
 ●危機管理課
 11月のテーマは「知ってる? 災害時の連絡方法」。地域や家族で防災意識を高め知識を共有し、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。参加賞もあります。
日時 11月19日(土)午前10時30分～11時30分
場所 県防災研修センター2階研修室※参加無料。定員20人。電話かFAXでお申し込みください。
問 県防災研修センター ☎64-5251、☎66-15909

医療・福祉分野合同説明会

● 商工観光課

医療・福祉分野の採用担当者のお話を気軽に聞いていただく説明会です。

日時 11月11日(金)午後1時～4時

場所 始良公民館

対象者 看護師や介護職などで働きたい方※ハローワークへの求職登録の有無は問いません。

※履歴書・紹介状・事前申込不要、服装自由。

問ハローワーク 国分
☎40-6144

講座・教室

地域生活応援員養成講座

● 社会福祉課

生活支援を必要としている方(利用会員)を支える地域生活応援員を養成する講座(事業説明、基本的な心得講話ほか)。応援員の主な活動内容は掃除・買い物・ゴミ出し・衣替など。

日時 11月7日(月)午後1時30

分り4時20分(受付は午後1時)

場所 始良公民館 2階会議室1・2・3

対象 満18歳以上で生活支援サービスの提供ができる方

定員 先着15人

申込方法 電話(平日のみ)またはFAX

申込期限 10月31日(月)

問市社会福祉協議会(本所)
☎65-7757、F64-5440

食生活改善推進員養成講座

現在、35人で活動する食生活改善推進員。食生活を通して地域住民の健康づくりをサポートしています。12月から食と健康に関する全7回の講座を開催。受講者は講座終了後、食生活改善推進員として活動することができます。

場所 始良保健センター

対象 市内在住で原則、養成講座を全て受講し推進員として活動できる方

定員 先着10人

受講料 調理実習時のみ1回300円(食材料費)

申込期限 11月18日(金)

日程	時間	内容
12月9日(金)	9:30~12:00	開講式、オリエンテーション 食生活改善推進員と地区組織活動
12月22日(木)	9:30~11:40	歯の健康、生活習慣病予防と健康かごしま21
1月19日(木)	9:30~11:30	暮らしの中の食品衛生、食の安全
1月30日(月)		健康づくりと身体活動(講話・実技)
2月15日(水)	9:00~13:00	栄養・調理の基礎知識(講話・調理実習)
2月28日(火)		食育(乳幼児期~思春期)の講話・調理実習
3月9日(木)		食育(成人期~高齢期)の講話・調理実習 閉講式

問成人保健係 ☎65-6115

健康料理教室

● 健康増進課

郷土料理(地鶏の煮物、あさのかき揚げ)

開催日 11月11日(金)

食物繊維(ひじき炊き込みご飯、ロール白菜)

開催日 11月16日(水)

カルシウムアップ(手羽先とじゃが煮込み、ひじきのナッツ風味和え)

開催日 11月25日(金)

始良市女性活躍推進講演会

みんなが働きやすい職場は?

12/3 土 始良公民館2階
午後1時30分~3時
入場無料

(未就学児の託児あり:要予約※人数制限あり)

女性が活躍できる職場は誰にとっても働きやすい職場です。ワークライフバランスや無意識の思い込みの解消についての講演会を開催します。

鹿児島銀行人事部参事
鹿児島市女性活躍アドバイザー

講師 **中村 啓子氏**

鹿児島銀行に入行して45年。女性管理職の草分け的存在として活躍し、県内各地でセミナー講師として、幅広い年代に自身の経験を伝えている。



応募方法

郵便往復はがき(1枚2名まで申込可能)またはインターネットから応募(右記QRコード参照)

※電話での申込は不可、応募多数の場合は抽選(重複申込不可)



応募フォーム

応募期限

11月2日(水)はがきは当日消印有効

募集人数

会場40人、オンライン100人

当選結果

当選者には講演会の入場券、抽選にもれた方へはその旨通知します。

申込・問合先

〒899-5492 始良市宮島町25番地

男女共同参画課男女共同参画係 ☎66-4501(直通)

郵便往復はがき
8995492

63 返信

始良市役所
男女共同参画係
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

ご自分の郵便番号・住所

- 氏名(ふりがな)
- 郵便番号・住所
- 電話番号
- ※2名申込む場合は2名分を記入。
- 参加方法
会場orオンラインどちらかを記入。
- メールアドレス(オンライン参加の方)
- 託児希望の方は託児対象者氏名(ふりがな)・年齢・性別

※往復はがきは私製を除きます。

共通項目
時間 午前10時～11時30分
場所 始良保健センター
対象 市内在住者
定員 10人※初参加者優先
参加料 300円（食材料費・保険料）
持参品 米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用容器
 ※いずれか1日のみの参加
園食生活改善推進員協議会
 田 古城 ☎67-10612

精神・発達障害者しごとサポーター養成講座
 ●長寿・障害福祉課
 精神障害・発達障害に関して理解を深め、職場における応援者（精神・発達障害者しごとサポーター）となっていくための講座。
日時 11月21日(月)午後2時～3時30分
開催方法 Zoomによるオンライン
対象 企業に雇用されている方
定員 50人（受講無料）
参加料 300円（食材料費・保険料）

申込方法 要予約。申込票（鹿児島労働局のホームページからダウンロードできます）に必要事項をご記入しFAX・郵送で申込み。
申込期限 11月4日(金)
 田 八口ワーク国分 ☎40-6144、☎45-5395

サロンサポーター養成講座
 ●長寿・障害福祉課
 地域やいきいきサロンで行う介護予防や生きがいづくりの活動に役立つ講座。
日時 11月28日(月)午後1時30分～2時30分
講師 市社会福祉協議会 サロン担当職員
サロンで活用しよう!!
健康体操・レクリエーション
日時 12月6日(火)午後1時30分～2時30分
講師 日本3B体操協会 指導士 福元三千代氏
声を磨いて生き生きと！
楽しい朗読講座
日時 12月22日(木)午後1時30分～2時30分



募集
会計年度任用職員
講師 日本朗読協会 認定講師 浜本麗歌氏
共通事項
場所 始良公民館
田 市社会福祉協議会
 ☎65-17757

職種	勤務地	定員	内容	任用期間
税務A	本庁	1人	償却資産申告整理・窓口証明発行など	令和4年12月1日～令和5年3月31日
税務B		1人	償却資産申告整理・窓口証明発行など	
税務C		8人程度	給与支払報告書整理・窓口証明発行など	
税務D	加治木総合支所	1人	庶務・窓口証明発行など	令和5年1月4日～令和5年3月31日
税務E	蒲生総合支所	1人		

必要資格 なし
勤務時間 午前8時30分～午後5時15分（月11日程度）
報酬額 時給898円
通勤手当 本市規定による

始良市公式ホームページで バナー広告

市内外を問わず**多くの方がアクセス（毎月約12万件）**する市ホームページに広告を掲載することができます。

広告サイズ・料金（税込）

- 縦46pix × 横180pix※バナー広告（指定するページなどへリンク可）
- 15,000円/月※広告の掲載期間は1ヶ月単位
 ※内容により掲載できないものもあります。詳細は市HPをご確認ください

申込方法

掲載希望は随時受け付けています。始良市役所秘書広報課広報広聴係までご連絡下さい。



問 広報広聴係 ☎66-3111 内 228

広報あいら「AIRView」で 広告掲載

発行部数は **29,000部**で**毎月発行!**マーケット拡大や告知にご活用ください!

広告サイズ・料金（税込）

- 1種広告【裏表紙1ページ】(縦297mm横192mm) 120,000円 + 制作料
- 2種広告【1枠(内ページ)】(縦45mm横90mm) 10,000円 + 制作料
- 3種広告【1ページ(内ページ)】(縦297mm横210mm) 100,000円 + 制作料
 ※3種広告は1種広告の抽選に漏れた場合にのみ掲載可能。

申込方法

掲載希望広報紙の発行月の1か月前（毎月15日頃）までに広告原案に申込書を添えて、当店までご持参ください。申込書は市のHPからダウンロードできます。下記窓口にもご準備しております。

詳細は下記の広告代理店までお問い合わせください。

株式会社 国分新生社印刷 始良支店

☎67-7410 FAX67-7411 E-mail: aira@shinsei-p.co.jp




選考方法 書類選考・面接
応募方法 指定の履歴書（写真添付）と任用選考申込書を税務課窓口へ持参（郵送）。書類は税務課窓口・市ホームページにあります。
応募期間 10月31日(月)
岡加治木税務係 ☎62-2111、☎100
龍門滝温泉
設備管理職員（定員1人）
内容 温泉管理、施設維持管理、受付、従業員管理
勤務時間 週5日 7・5時間／日（変形勤務時間制）
報酬額 147,900円※社会保険・雇用保険有り
通勤手当 通勤距離に応じて支給
雇用期間 11月1日(火)～令和5年3月31日(金)※勤務評定などにより再任用あり。
岡施設管理係 ☎62-2801

市社会福祉協議会職員

●社会福祉課

職種 一般職員（若干名）
受験資格 平成4年4月2日以降に生まれた人で、社会福

社士若しくは精神保健福祉士の資格を有する人、又は今年度中に取得見込みの人
試験日時 12月11日(日)午前9時
試験会場 市社会福祉協議会本所
受付期間 10月17日(月)～11月11日(金)（当日消印有効）
 ※試験の詳細については募集要項をご確認ください。募集要項や申込書・履歴書は問合先にあります。ホームページからもダウンロードできます。

岡社会福祉法人始良市社会福祉協議会 総務課 ☎65-17757
E-mail: airasyakyou@vega.ocn.ne.jp
障害者委託訓練生
 ●長寿・障害福祉課
パソコン事務科（3ヶ月コース）
訓練内容 パソコンを利用した訓練（ワードやエクセルなどの基本操作）やインターネット活用などの実践的技術ビジネススマナーやコミュニケーション能力の習得をめざ

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します。

対象要件 農業に関する意見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方で、次のいずれかに該当する者は除く。

- 破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者
- 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者

応募方法

- 自薦又は他薦
- 規定の様式に必要事項を記入の上、下記の提出先へ持参又は郵送でお申し込みください。応募に関する書類は、市役所各庁舎の農政・農業委員会部局へ取りに来てください。また、ホームページからもダウンロードできます。

※農業委員及び農地利用最適化推進委員の両方に応募することはできますが、兼務することはできません。

応募期間

10月17日(月)～11月30日(水)※必着

その他

詳細はホームページの募集要領をご確認ください。

項目	農業委員	農地利用最適化推進委員
主たる業務	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月の総会に出席し、農地の権利移動や農地転用の許可等に関する現地調査や議案審議 ● 農地利用の最適化に関する推進活動（担い手への農地集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進） ● 人・農地プランなどの地域での話し合いへの参加 ● その他農地に関する調査、情報提供、研修会への参加など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月の総会に出席し、農地の権利移動や農地転用の許可等に関する現地調査や議案審議に関する意見陳述 ● 担当区域における農地利用の最適化に関する推進活動（担い手への農地集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進） ● 人・農地プランなどの地域での話し合いへの参加 ● その他農地に関する調査、情報提供、研修会への参加など
定数	19人	12人（始良、加治木、蒲生 各地区4人）
任期	令和5年3月23日～令和8年3月22日	令和5年4月1日～令和8年3月22日
報酬	月額47,000円（活動に応じた加算額あり）	月額30,000円（活動に応じた加算額あり）
問合先・提出先	農政課農政係 ☎52-1211（内線227）	農業委員会事務局 ☎52-1211（内線281・283）

します。
対象 障害のある方で早期の就職や再就職をめざす方※就労支援事業所などで支援を受けている方も受講可
訓練期間・時間 12月21日(水)～令和5年3月17日(金)午前9時30分～午後4時
募集期限 11月22日(火)
面接日 12月5日(月)
面接・訓練場所 eワーカーズ鹿兒島(県住宅供給公社ビル内)
授業料 無料※教材費は自己負担
願書提出先 最寄りのハローワーク※願書はハローワーク、障害者職業能力開発校にあります。
園鹿兒島障害者職業能力開発校
 ☎099614412206

蒲生芝桜園ボランティア

●長寿・障害福祉課

芝桜花壇の手入れや除草に参加するボランティアを募集。
日時 毎月第2日曜日午前8時30分～
場所 蒲生町白男芝桜園
持参品 軍手、鎌、水筒など

陸上自衛隊高等工科学校 生徒

●危機管理課

募集種目	応募資格	募集期限	試験期日	最終合格発表	試験会場
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦 中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒生活実働等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる男子	12月2日(金)	令和5年1月5日(木)～7日(土)	令和5年1月13日(金)	熊本市健軍駐屯地
一般	男子で中卒(見込含)17歳未満の者	令和5年1月6日(金)	一次試験 令和5年1月14日(土)・15日(日) 二次試験 令和5年1月26日(木)～29日(日)	令和5年1月20日(金) 令和5年2月9日(木)	国分駐屯地

園蒲生高齢者クラブ 田中
 ☎09013149188
 91

※試験日は期間中のいずれか1日を指定して実施します
 園自衛隊鹿兒島地方協力本部
 園分地域事務所 ☎4511836、012010637
 92

生きがい・健康・仲間づくり
レクリエーション協会加盟団体

—市レクリエーション協会だより—

いくつになっても人とのつながりを持ち、生き生きとした人生を送りたい。始良市レクリエーション協会がお手伝いします!
 現在7団体が活動しています。皆さんも一緒に楽しみませんか!?

園始良市レクリエーション協会事務局
 (保健体育課内) ☎62-2111 園234

所属団体	活動内容・大会など	活動日・活動場所	代表者連絡先
レククラブ 遊友	子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーションです。いきいきサロンや子ども会、PTAなどへ出前活動を行っています。気軽にお声かけください。	原則毎月第1土曜日 14:00～16:00 松原地区公民館	河東律子 65-4187
ターゲットバードゴルフ協会	ターゲットバードゴルフは狭い場所でゴルフが楽しめるようにと考案されたスポーツです。ゴルフの醍醐味・フルスイングの爽快感が味わえ、ホールインに高度な技術が求められるスポーツです。一緒に楽しめる仲間を募集しています。	毎週月・水・土 8:30～12:00 始良公民館グラウンド	橋口詔美 66-3069
加治木レククラブ	加治木レククラブでは、いつでも・どこでも・誰でもできる楽しいゲーム・ニュースポーツなどを行っています。要請があれば各校区PTA会員の親睦会や地域子ども会などにも出向きレクリエーションを行っています。見学などお気軽にお越しください。	奇数月の第2月曜日 9:30～11:30 加治木地区内	原口憲太郎 080-6453-6133
ペタンク同好会	ペタンクは「いつでも・どこでも・誰でも」手軽にできる生涯スポーツです。適度な運動量であり、一球一球で展開が変化し、面白味があります。少しの空き地で、「生きがい・健康・仲間づくり」に最適なスポーツです。	毎週月曜日・金曜日 9:00～11:00 帖佐グラウンド	丸野充子 66-3343
フォークダンス協会	誰でも年齢・男女に関係なく楽しんでいます。歌を聞きながらステップを踏むとその国を旅している気分になります。フォークダンスの活動を行っています。ご入会をお待ちしています♪	毎週月曜日 13:30～15:30 加治木福祉センター	船迫恵美子 63-0673
ミニバレーボール協会	ソフトバレーボールを使って9人制でゲームを行っています。初心者からのスタートの人も多く、年に3回、あじさい・もみじ・梅大会をA・Bクラスに分かれて、体力と相談しながら楽しく行っています。	各チームによって違います。詳しくはお問合せください。	下川路るみ子 080-5609-2510
始良お手玉の会	県民レクリエーション祭に参加したり、サロンや施設などにも出かけてお手玉を楽しんでいます。お手玉は左右の手を動かすので、やるだけ脳が活性化することが解っています。	毎月第2・4火曜日 9:30～11:30 松原地区公民館	山本良江 65-8630

スポーツ推進委員…市内のスポーツ大会やイベント、校区コミュニティなどで活動しています。またレクリエーション協会の運営協力も行っています。始良市には38人のスポーツ推進委員が活動しています。

11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
3日 (木)	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)	島田泌尿器科医院	泌尿器科	42-7733
	始良市(始良)	中馬クリニック	内科消化器科	67-8000
	始良市(始良)	あいら中川整形外科	整形外科	66-0090
	霧島市(横川)	林内科	内科小児科	72-1818
	霧島市(隼人)	かわの小児科	小児科	42-8866
	霧島市(国分)	いちち眼科	眼科	47-3618
	始良市(始良)	徳永薬局 あいら中央店	—	73-7787
6日 (日)	霧島市(国分)	帖佐クリニック	消循環外科	64-0711
	霧島市(隼人)	吉満内科クリニック	内科	42-8880
	始良市(加治木)	浜崎クリニック	消化器外科	62-8588
	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	前田医院	内科	74-5001
	始良市(始良)	立花こどもクリニック	小児科	73-3888
	霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
	始良市(加治木)	クローバー薬局	—	62-7123
	始良市(始良)	ひだまり薬局	—	65-0050
	始良市(始良)	フルール薬局	—	73-5994
13日 (日)	霧島市(国分)	田中内科消化器科	内科消化器科	46-6123
	霧島市(国分)	中川整形外科	整形外科	48-5633
	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)	青雲会病院	脳外科内科外科	66-3080
	霧島市(牧園)	春田医院	内科	76-0053
	霧島市(国分)	こうの子どもクリニック	小児科	47-1211
	始良市(加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
	始良市(加治木)	さくらんぼ薬局	—	73-6801
20日 (日)	霧島市(国分)	とくしげ耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	46-8133
	霧島市(隼人)	たぐち内科医院	内科	42-0320
	始良市(始良)	河俣内科	内科	67-8005
	始良市(始良)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
	湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
	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(隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
	始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050
23日 (水)	霧島市(国分)	うえその内科クリニック	内科	48-6555
	霧島市(国分)	清水整形外科医院	整形外科	47-3939
	始良市(加治木)	加治木中央クリニック	内科	63-8800
	始良市(始良)	でぐち耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	67-3342
	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
	始良市(始良)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080
	始良市(始良)	ゆうき薬局	—	55-5315
27日 (日)	霧島市(国分)	国分中央病院	内科	45-3085
	霧島市(隼人)	浜崎医院	外科内科	42-0349
	始良市(始良)	あいら糖尿病・甲状腺・内科クリニック	内科	73-8801
	始良市(始良)	西クリニック	皮膚形成外科	67-2412
	霧島市(溝辺)	佐藤医院	内科小児科	59-2607
	始良市(加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711
	始良市(始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局 西餅田店	—	66-0453
	始良市(加治木)	ユニファーマシーかじのき薬局	—	73-7390
	始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050

※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。

☎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

10・11月の各種無料相談カレンダー

【特設相談】

相談内容	予約	日 時	場 所	問合せ(予約先)
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	不	10月25日(火) 10月27日(木) 11月7日(月) 11月9日(水) 11月14日(月) 11月16日(水)	10:00~12:00 松原地区公民館 始良高齢者福祉センター 重富公民館 蒲生高齢者福祉センター 始良公民館 加治木福祉センター	市民相談係 ☎66-3165
法律 弁護士による、借金、離婚、 交通事故、相続などの 様々な問題の相談 (1人30分)	要	10月28日(金) 11月4日(金) 11月11日(金) 11月12日(土) 11月18日(金) 11月25日(金) 11月26日(土)	13:00~16:00 始良公民館 始良公民館 始良公民館 加治木ふれあいセンター 社会福祉協議会(本所) 社会福祉協議会(本所) 加治木ふれあいセンター	ひまわりの会事務局 ☎099-227-0041 ※完全予約制
消費生活 消費生活専門相談員による消費生活 (契約トラブル、悪徳商法、詐欺など) に関する相談	要	10月27日(木) 11月8日(火) 11月24日(木)	9:30~11:30 加治木総合支所北庁舎2階相談室 蒲生総合支所1階選挙管理委員会室 加治木総合支所北庁舎2階相談室	市消費生活センター ☎66-3165 ※予約は前日まで
女性のための法律相談 女性弁護士による、離婚・DV・養育費 などの相談(1人30分)	要	11月7日(月)	13:30~16:30 始良公民館 ※予約 10/31(月)まで	男女共同参画係 ☎66-3182
女性相談 女性相談員による不安を抱える 女性のための相談	不	11月5日(土) 11月19日(土)	13:30~15:30 社会福祉協議会(本所) ※日時が変更になる場合があります。	社会福祉協議会(本所) ☎65-7757
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	不	11月10日(木)	10:00~15:00 始良公民館	市民相談係 ☎66-3165
健康 管理栄養士による 生活習慣病予防の栄養相談	要	10月25日(火) 11月1日(火) 11月8日(火) 11月15日(火) 11月22日(火) 11月29日(火)	13:30~15:30 始良保健センター	成人保健係 ☎66-3293
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	要	11月10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
更生保護 保護司による、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	要	11月2日(水) 11月16日(水)	10:00~16:00 始良公民館	始良更生保護サポート センター始良分室 ☎45-4123
障がい者(県) 行政書士による障がい者の方々の さまざまなお困りごとの相談	要	11月27日(日)	10:00~15:00 ハートピアかごしま	県行政書士会 ☎099-253-6500
外国人(県) 行政書士による国籍・入国・在留手続き などを始めとする行政手続きなど	要	11月20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

※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。

【常設相談】

相談の種類	内 容	問合せ先
心配ごと	社会福祉協議会による身近な心配ごとなどの相談	社会福祉協議会(本所) ☎65-7757 加治木支所 ☎62-2041・蒲生支所 ☎52-1400 (平日9:00~12:00)
高齢者	高齢者の介護、福祉、健康などの相談	地域包括支援センター ☎64-5537 (平日8:30~17:15)
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「あいびあ」 ☎66-3120 (平日8:30~16:30)
障がい者	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) ☎66-3332 (平日8:30~16:00)
消費生活	消費生活専門相談員による消費生活 (契約トラブル、悪徳商法、詐欺など)に関する相談	消費生活センター ☎66-3165 (平日9:00~16:00)
女性	女性相談員による日常生活の様々な悩み事など 女性のための相談	男女共同参画係 ☎66-3182 (平日9:00~16:00)
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	鹿児島地方務局霧島支局 ☎45-0064 (平日9:00~16:00)



身近な特別

みなさんは自分の地元はどういった印象をお持ちでしょうか。

私は生まれも育ちも始良市です。幼い頃から家の目の前には畑が広がり、遠くを眺めれば山が視界をふさぎ、商業施設も近くにはなく、外遊びが苦手な私は、室内でTVゲームや漫画に没頭していました。当時は自然以外に何もありません。なあと感じていたのです。

大人になり、県内外の方々と交流する機会が増えてからは「地元ってすごいのでは?」と感じることが増えました。「今日は桜島の爆発が大きめだった」と何気なく伝えればとても心配され、「親戚とお米を作っているから、お米をあんまり買ったことがない」と言えらば「うらやましがるれ、自分にとつての」当たり前が誰かにとつての特別や憧れであることに気づかされました。

今の仕事に携わりはじめてからは、より一層「自然以外何もない」ではなく、「地元っておもしろい」ということを知ることができました。とある地質の研究者

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。



は、私の住まいから5分程度の所にある地層を眺め、これがすごいのだと目を輝かせていました。今では田んぼが広がっている場所が元は火山の噴火口であることや、かつて海底だった場所が隆起して山となったことや、錦江湾に深海があり、まれに豊富海岸に深海魚が漂着することなど、知れば知るほど壮大さと不思議さを思い知らされます。

子どもたちには大人がどれだけ地元の魅力を伝えても、関心を持つてもらうことは非常に難しいです。私も今となつては、子どもの頃にもっと違う過ごし方ができたのではないかと思うこともあります。くすの木自然館は、豊富海岸自然ふれあい館なぎさミュージアムで、子どもにもわかりやすく、関心を持つてもらいやすい解説や活動を心がけています。少しでも誰かの関心のきっかけとなれば幸いですので、ぜひ遊びにいらしてください。

環境教育NPO法人くすの木自然館

黒江 恵美

鎌倉時代の始良市を物語る文化財の数々をお届けしやす!



あいらひすとリー便

鎌倉時代の始良市 編

文化財から歴史を紐解く

#04

帖佐八幡神社と平山城

鎌倉時代の弘安5年(1282)、京都石清水八幡宮の神宮であった平山了清は一族870余名を引き連れて、船で松原の地に辿り着きました。それから別府川を船津まで遡ると、帖佐八幡神社を創建し、平山城を築いて170年余りにわたり一族が帖佐の地を治めました。

帖佐八幡神社は正式には「新正八幡宮」といい、これは正八幡宮(当時の鹿兒島神宮)に対して新たに勧請した宮であることを意味します。祭神は八幡神とされる応神天皇、神功皇后、玉依姫命です。船津に降り立った了清一行は、当時深い湿地帯であった三拾町のあたりの大池から山が湧き出したため、これを吉兆として八幡神が鎮座される場所を占いました。すると東の山上の松の木に八流の幡(=仏教祭祀で用いる飾り布)が掛かったた



帖佐橋を渡り、松原御門神社をめざす浜下り行列



三十六歌仙額 (市歴史民俗資料館蔵)

め、その山に祠を建立したのが神社の起源とされています。平山氏退去後に帖佐を治めた島津氏からの崇敬も厚く、文禄4年(1595)に帖佐宇都に居館を構えた島津義弘は、関ヶ原の戦いから帰還した際に、平安時代の和歌の名人が描かれた「三十六歌仙額」を奉納しています。

また、神社を含む一帯は平山城という山城で、神社創建と同時期に築城されました。標高122mにある堅固な城は、土塁などで区切られた多数の曲輪や敵の侵入を防ぐ空堀を備え、平山氏の居城として領地支配の中心となっていました。

毎年11月には、かつてこの地を治めた平山氏一族を偲ぶ「帖佐八幡神社浜下り」が行われます(今年は11月6日を予定)。帖佐から松原をめざし、甲冑姿の武士などに扮した数十人が練り歩く様子は壮観ですので、是非一度ご覧ください。

問 文化財係 ☎ 62・2111

vol.2

大会情報
G of for
2023 リポート

2020年から延期された「かごしま国体・かごしま大会」の開催までもうすぐ1年。このコーナーではイベントや告知など大会関連情報をお知らせします。

県内全市町村で95競技開催

本市は6競技の会場に――。

開催期間 令和5年10月7日(土)～17日(火)

特別国民体育大会
燃ゆる感動 かごしま国体



- 正式競技 37競技(17市8町)
- 特別競技 1競技(2市)
- 公開競技 5競技(4市1町)
- デモンストレーションスポーツ 36競技(14市14町4村)

開催期間 令和5年10月28日(土)～30日(月)

特別全国障害者スポーツ大会
燃ゆる感動 かごしま大会



- 正式競技 13競技(7市) ※個人は6競技
- オープン競技 3競技(1市)

国体公式ホームページ

競技種目、開催日、会場は右記QRコードからご確認ください。



本市での開催競技と日程・場所

かごしま国体 正式競技(3競技)

ゴルフ(女子) ※会期前に開催

日程・場所 R 5.9.20(水)～22(金) / 鹿児島高牧カントリークラブ

ライフル射撃(25m)

日程・場所 R 5.10.8(日)～10(火) / 県警察学校射撃場

バスケットボール(成年男女)

日程・場所 R 5.10.12(木)～15(日) / 蒲生体育館(おおくすアリーナ) ビーラインスポーツパーク始良体育館

かごしま国体 デモンストレーションスポーツ(2競技)

パタンク

日程・場所 R 5.4.16(日) / ビーラインスポーツパーク始良多目的広場

ダンススポーツ

日程・場所 R 5.4.23(日) / ビーラインスポーツパーク始良体育館

かごしま大会 正式競技(1競技)

バスケットボール(知的)

日程・場所 R 5.10.28(土)・29(日) / ビーラインスポーツパーク始良体育館

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会

始良市実行委員会事務局

(教育委員会国体推進課内) ☎・FAX 62-2140



ワンポイント 長閑な田園風景が表現されています。

題名 田植え
場所 加治木町木田
撮影者 原口隆嗣
撮影日 2022/08/24/07:41
データ f/1.7 1/2144 sec. ISO 50 SC-02H

ワンポイント デビュー戦に喜ぶ一瞬を捉えています。

題名 太鼓踊り
場所 柁城小学校
撮影者 石野扶美子
撮影日 2022/08/16/10:40
データ f/6.7 1/180 sec. ISO 200 Canon EOS 6D Mark II



SCENE 47
きど 喜撮あいらく
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



性暴力を、なくそう

11/12~25は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。相手がよく知っている人でも知らない人でも、望まない性的行為は性暴力です。被害にあつてどうしたらいいのかわからないときに相談できる窓口があります。

性暴力に関する主な相談窓口

身の危険を感じたら110番を！

● 性暴力ワンストップ支援センター #8891

※県では性暴力被害者サポートネットワークかごしま(099-239-8787)で対応。夜間・休日も国のコールセンターで24時間対応。

● 警察 性犯罪被害相談電話(全国共通) #8103

● キュアタイム(右QRコードより、SNSやメールで相談可能。)



市では、運動期間に合わせてツリーを設置し、シンボルであるパープル(紫色)のリボンを結び付けるプロジェクトを実施します。みなさんもぜひご参加ください。

問 男女共同参画係 ☎66-3163

11月は県の不法投棄防止強化月間

山の彩りが黄色や赤に変われば、交通规则とは正反対に登山などの行楽に足が進んでしまいますね。絶景を眺めながらいただくお弁当には感動の調味料がかかっているので、つつい箸も進んでしまいそうです。



さて、10月は食品ロス削減月間及び3R推進月間、11月は県の不法投棄防止強化月間です。今回は不法投棄防止強化月間についてお知らせします。県では、産業廃棄物の不法投棄などの根絶を図るため、不法投棄防止の啓発活動や不法投棄防止パトロールなどを強化しています。不法投棄は重大な犯罪です。不法投棄のない住みよい地域をつくりましょう。

鹿児島島の豊かな自然を次の世代に残していくために、食べられる分の食事を持って、ごみは捨てずに持ち帰り、楽しい行楽を満喫しましょう。

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！



問 生活環境係 ☎66-3189

市では、運動期間に合わせてツリーを設置し、シンボルであるパープル(紫色)のリボンを結び付けるプロジェクトを実施します。みなさんもぜひご参加ください。

問 男女共同参画係 ☎66-3163

市長の 興味しんしん。



日々、感じていること
 湯元敏浩 #46
 停電でさらに不安…
 ～台風被害～

今年も9月に大きな台風が日本列島を襲いました。10月に入りずいぶん秋めいてきましたが、近年は海水温度が高くなつてきているため、まだまだ台風シーズンは終わっていないと引き締めています。

9月の台風14号は、大隅半島や宮崎・大分などに強風と大雨をもたらした甚大な被害を与えました。特に深刻だったのは長引いた停電でした。一部の場所では4日から5日間も停電し、市民生活に大きな支障を与えました。言うまでもなく電気は現代社会に必要な不可欠なものです。発電所で作られた電気は、送電線、変電所、配電線などを通り大規模工場や施設そして私たちの家庭へ送られていきますが、それが切断されるとたちまちに生活が困難になります。

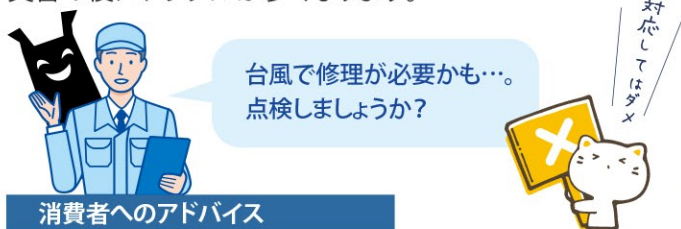
停電の原因はさまざまです。特に台風による停電は、強風に飛ばされたトタンや瓦などが当たって電線が切れたり、大雨により発生した土砂崩れで電柱が倒れ電線が切れる場合もあります。また、倒木が覆いかぶさり電線を切断することもあります。今回始良市でも山間部を中心に多く発生しました。停電が発生すれば、電力会社や行政が一体となつてできるだけ早い復旧をめざし作業に取り組んでいきます。台風の季節は夏から秋が定番ですが、その時期は暑い日が続きます。電気がなければクーラーや扇風機も使えません。健康を害してしまう人もあり、台風が去つてもその不安は残ります。

無理な話ではありますが…どうにかして停電にならないような技術はないものか。災害時の停電や断水などの被害が少なくなれば、被災した人々の不安もだいぶ減るのではないかと思います。

生活 ナビ

不安な気持ちに付込む「点検商法」

住宅リフォーム工事等の勧誘が目的と言うことを告げずに、屋根瓦などの住宅の点検を持ち掛け、不安をおおって契約をせかすという「点検商法」のトラブルが後をたちません。特に台風・豪雨・大雪・地震・落雷などの自然災害の後にトラブルが多くなります。



消費者へのアドバイス

- 住宅の損傷について、業者に不安を煽られて、本当にその工事が必要かどうか、慎重に検討しましょう。
- 住宅の修理が必要な場合でも、慌てずに複数の業者から見積を取ったり、周囲に相談して契約しましょう。
- 高額な費用の前払いは避け、できるだけ完成後の支払いを主とした契約にしましょう。
- 訪問販売で契約した場合、法定の契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフが可能です。

問 消費生活センター ☎66-3165

消防 119

生活習慣が引き金に「血栓症」

10月13日は世界血栓症デー。血栓症とは、血液中にできた血栓(血の塊)が血管を閉塞することで起こる病気です。脳梗塞や心筋梗塞がこれに当てはまり、対応が遅れると生命に危険を及ぼす、あるいは重い後遺症を残す事態になってしまいます。

まずは兼ねての予防

血栓症は生活習慣が大きく影響します。高血圧や糖尿病などをお持ちの方は特に注意が必要。そのほか、長時間の同じ姿勢や脱水状態も血栓のしやすい条件です。軽度な運動や水分補給を習慣化しましょう。



早期治療がカギ

治療までのスピードによっては後遺症もなく社会復帰できることもあります。定期的な健診はもちろんのこと、手足のしびれや胸の痛み、呼吸困難など異常を感じたときには、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

問 消防本部警防課 ☎63-3818

防犯 ナビ

その電話、詐欺かも——。

うそ電話詐欺の手口は年々、巧妙化し被害件数も増加しています。怪しい電話には注意してください。



警察官名乗るキャッシュカード詐欺盗

警察官を名乗る者から「詐欺被害の関係でこれから自宅に向かいます」と電話があり、訪問時に「確認のためキャッシュカードを見せてほしい」「暗証番号は?」と聞かれた。目を離れた際にキャッシュカードをすり替えられ盗まれてしまった。

- ⚠ 警察官が暗証番号等を聞くことはありません。
- ⚠ 他人に暗証番号を教えるはいけません。

架空料金請求詐欺の事例

マッチングアプリで知り合った相手に保証金として電子マネーカードを購入し、番号をスマートフォンで撮影して送信するよう指示された。

- ⚠ 「コンビニで電子マネー」は詐欺を疑って!

問 始良地区防犯協会 ☎65-4310

シルバー ナビ

「だ液腺マッサージ」で感染症予防

高齢になると、だ液が出にくくなります。口の中が乾燥すると細菌が増加し、誤嚥性肺炎や口の粘膜の炎症などを引き起こして免疫機能や体力の低下を招きます。全身の健康と密接につながる「お口」の健康を簡単なマッサージで守りましょう。

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前に当て10回ほど円を描くようにマッサージする。

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分を両手の親指で10回ほど上に押す。

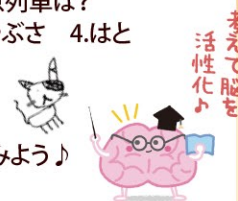
顎下腺マッサージ



顎ラインの内側のくぼみ3~4か所を順に押し、各ポイント5回ほど。

脳トレクイズ

- 九州を走ったことがない特急列車は?
1.つばめ 2.かもめ 3.はやぶさ 4.はと
- タコの狸寝入りとは?
- 利き手と逆の手を使って…
名前や猫の絵などを書いてみよう♪
歯磨きをしてみよう♪



※答えはP34下部 問 地域包括支援センター ☎64-5537

Point

減塩味噌を使って
おいしく減塩♪

10
秋鮭ときのこの
パピヨット(包み蒸し焼き)

[材料] 2人分

- 鮭(切り身) 60g×2切れ
- 玉ねぎ 80g
- しめじ 60g
- えのきだけ 40g
- ブロッコリー 60g
- かぼちゃスライス 2枚(25g)
- 赤ピーマン 20g
- 減塩味噌 大さじ1弱
- みりん 大さじ1弱
- オリーブ油 小さじ1・1/2

通常レシピ
の塩分より
-0.02g
(1人分)

(一食分の食塩
相当量0.47g)

[つくり方]

1. ブロッコリーは硬めにゆでる。玉ねぎは1cmの薄切り、きのこ類は根元を切り適当な大きさにほぐす。
2. 味噌はみりんでのばしておく。
3. アルミホイルに軽くオリーブ油を塗しておく。
4. ③のアルミホイルに玉ねぎ・鮭の順に置き、上にかぼちゃ、きのこ類、ブロッコリー、赤ピーマンと重ね、最後に②の味噌をかける。
5. アルミホイルを閉じて、190度に熱したオーブンで20分ほど焼く。
※オーブントースターで代用、またはフライパンで蒸し焼き也可。



市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんぱい運動)」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



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、マイナン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・サービスステイ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 10月17日~11月30日 複写禁



僕が愛したすべての君へ

10/7金



君を愛したひとりの僕へ

10/7金



七人の秘書 THE MOVIE

10/7金



カラダ探し

10/14金

左下の割引券を劇場窓口にお持ちください。1枚4名様まで有効です。保険証など市民を証明するものもあわせてご持参ください。



耳をすませば

10/14金



RRR

10/21金



貞子DX

10/28金



天満荘の三姉妹

10/28金

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。

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
☎050-6875-6020

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「健康づくり、一歩踏み出そう」
- 2.あいらフラッシュ、3.情報ヒロバ、4.アイラキッズ、5.新庁舎
- 6.図書館、7.健幸生活、8.知ってほしい国保、9.くらしガイド
- 10.休日在宅医、11.相談カレンダー、12.錦江湾の汐風
- 13.ひすとリー便、14.国体、15.喜撮あい楽、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.よかあんばい、21.ジュービー、22.読者の声、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、市役所に直接持参も可。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。

◆今月も楽しく読ませていただきました。ありがとうございます。市役所へ直接持参も可能です。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。

◆今月も楽しく読ませていただきました。ありがとうございます。市役所へ直接持参も可能です。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。

アイラビューへのご意見、ご感想をWEBからお寄せいただくことができますようになりました。みなさんの声をお聞かせください。



市HPはコチラ

お気軽にいろんなお話を聞かせてください



ですが子どもたちの笑顔の写真などを見て、こちらも楽しい気持ちになります（まるるさん／蒲生町上久徳）

◆北山地区は始良の市街地に住む私にとって、なかなか訪ねる機会がないです。秋のスタンプラリー良いですね。楽しみに出かけてみたいですね。（ソウカモさん／西餅田）

北山地区はスターランドAIRAや県民の森など市街地にはない見どころがたくさんあります。あふれる大自然はさらに格別。今号のクローズアップでは「健康づくり、一歩踏み出そう」と題しウォーキングについて特集しています。これからの涼しい季節は色とりどりの紅葉を楽しみながらウォーキングというのも心身ともにリフレッシュできるのではないのでしょうか。スタンプラリーは10月末までです。ぜひ、スタンプラリーとウォーキングで北山地区の魅力をご堪能ください。

◆今月も楽しく読ませていただきました。ありがとうございます。市役所へ直接持参も可能です。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

View Voice



【次の応募締切】

11月8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。

◆今年100歳を迎える方が59人とのことですが、とても元気をもらいました。敬老の日特集のお二人の笑顔が素晴らしいですね。私もお二人のように笑顔で前向きに過ごして生きていきたいと思いました。（K・Nさん／西始良）

た。長生きのコツをお聞きしたところお二人ともそろって「くよくよしない」「何事も楽しんでチャレンジする」と前向きな姿勢を挙げられました。笑顔と長寿の医学的な関係は諸説ありますが、単純に嬉しい、楽しいと感じたときに笑顔になるを思うと、お二人はたくさんの幸せを積み重ねてこられたのだと感じました。これからもお元気な笑顔でお過ごしください。健康第一に笑顔いっぱい毎日

日をお過ごしください。

◆北山地区は始良の市街地に住む私にとって、なかなか訪ねる機会がないです。秋のスタンプラリー良いですね。楽しみに出かけてみたいですね。（ソウカモさん／西餅田）

北山地区はスターランドAIRAや県民の森など市街地にはない見どころがたくさんあります。あふれる大自然はさらに格別。今号のクローズアップでは「健康づくり、一歩踏み出そう」と題しウォーキングについて特集しています。これからの涼しい季節は色とりどりの紅葉を楽しみながらウォーキングというのも心身ともにリフレッシュできるのではないのでしょうか。スタンプラリーは10月末までです。ぜひ、スタンプラリーとウォーキングで北山地区の魅力をご堪能ください。

ですが子どもたちの笑顔の写真などを見て、こちらも楽しい気持ちになります（まるるさん／蒲生町上久徳）

◆北山地区は始良の市街地に住む私にとって、なかなか訪ねる機会がないです。秋のスタンプラリー良いですね。楽しみに出かけてみたいですね。（ソウカモさん／西餅田）

北山地区はスターランドAIRAや県民の森など市街地にはない見どころがたくさんあります。あふれる大自然はさらに格別。今号のクローズアップでは「健康づくり、一歩踏み出そう」と題しウォーキングについて特集しています。これからの涼しい季節は色とりどりの紅葉を楽しみながらウォーキングというのも心身ともにリフレッシュできるのではないのでしょうか。スタンプラリーは10月末までです。ぜひ、スタンプラリーとウォーキングで北山地区の魅力をご堪能ください。

8 9 9 5 2 9 4

● ●
郵送の場合は
お手数ですが
63円切手を
お貼ください
● ●

始良市役所 秘書広報課
広報あいら「読者プレゼント」係 行
2022.10#236

ご住所

お名前 (掲載する際、実名は載せません。イニシャルで掲載します)

ペンネーム (ペンネームを希望する場合)

電話

年齢 歳

×キリトリ線

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@airfm.jp

高さを争った真黒岳と雄岳

温泉施設「くすの湯」から県道211号線
をさらに数キロ東へ進んだところに、北側に
「真黒岳」、南側に「雄岳」というふたつの山を
のぞむ場所があります。旧蒲生町が編さん
した「蒲生郷土誌」にはこのふたつの山にまつ
わる伝説が掲載されているのを見て、実際に
見に行ってみました。

伝説によると、かつてまだ山の名前がな
かった頃のこと。真黒岳と雄岳はどちらも
「自分の方が背が高く、いちばん先に朝日を
拝み最後まで夕日を眺めている」と主張して
言い争いになったそうです。雄岳は天に向
かって「おう、たけ」と叫んで高さを主張し、
それを見て真黒岳は顔を真っ黒にして怒った
ことから、それぞれ名前が付いたんだとか。
調べてみると、実際にはほんの少し真黒岳
のほうが標高が高いよ
うです。山あいの道から
見えた真黒岳の姿は、ず
んぐりとして勝者の風
格がありました。



悠々とそびえたつ真黒岳

編集後記

thank you for reading

朝晩がだいぶ涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。休みの日になると有意義な過ごし方を考えているうちに、あっという間に一日が過ぎてしまう気がします。充実した日を送るためにも、早朝ウォーキングしながら一日の計画を立ててみるのも良いですね。(ますやま)

ホットな情報が盛りだくさんな広報あいら、7頁の新規バス路線の情報に、じんわり胸の中が温くなるような感覚に包まれました。これまでバス停がなかったピーラインスポーツパーク始良へのバス運行が実現する旨の記事。バスが通らなかつた場所を新たにバスが走るというのは嬉しいものですね。(うえまつ)

今月号の表紙はウォーキングをテーマに秋の訪れを感じるようなものにしたいと、あれやこれや試しました。撮影は9月でしたが周りを見渡せば赤や黄色に色付いた木の葉、様々な大きさや形の木の葉が落ちていて季節の移ろいを感じました。涼しいし、食べ物おいしいし秋ってサイコー(やすとみ)

PCの不具合でいつも使っている編集ソフトが使えなくなり、カメラも2台中1台が故障…。機械って突然こういうことがあるから怖いなあなんて思っていたのですが、iPhoneのアップデートで画像切抜きが格段に早くなって、文明の利器に改めて感謝しました。もはや高性能すぎてついていけない…。(つまがり)

今月の読者プレゼント
5名様

海鮮からほっとするやさしい味わいの定食まで幅広いメニューをご堪能
地域に溶け込む食事処でありたい——。恒味 海老原



①人気メニューのチキン南蛮定食(税込1,080円※ランチは880円)。柔らかい食感で、衣を彩る甘酢が効いた濃厚なタルタルとの相性は抜群。②エビやタイ、いくらなどの魚介が盛りだくさんの海鮮丼(税込1,250円)は、新鮮な海の幸をたっぷり楽しめる。

昨年10月にリニューアルオープンした「恒味 海老原」。従来の懐石料理店としての面影を残しつつ、「ふらっと気軽に立ち寄って食事を楽しんでもらいたい」と店主が話すように店内は開放感にあふれ、温かい雰囲気。ランチは唐揚げや天ぷら、とんかつなどの定食をはじめ、かつ丼、うな丼などの丼ものほか、うどんやそばも味わえる。夜は揚げ物や焼き物、刺身などの一品物、生ビールや焼酎などのアルコールメニューも楽しめる。テイクアウト(税込550円〜)の注文は午後8時30分まで可。2~10名の予約でリクエストに応じてレパトリーが変わる会席料理も堪能できる。今月は海老原さんから「お食事券1,000円分」を5名様にプレゼント。

恒味 海老原

住 宮島町56-24

スズキ ● 山形屋 ●

あいら
ななほし
保育園

お持ち帰り
できます

営 11:00~14:00、18:00~22:00(LO21:00)

休 日曜 P 5台 ☎65-3936

※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

小学5年の夏休み。ひとり部屋で過ごす寂しさを紛らわせるために初めてラジオをつけた。流れてきたのはリクエスト型の番組で、少年は何気なくはがきを出してみた。すると、その翌週の同番組で紹介。嬉しいような、恥ずかしいような、ラジオの向こう側とリンクしたような感覚に胸が躍った。気づけば音の世界に夢中になり、いつしかラジオの中の人になりたい——そう願うようになった。

エフエム鹿児島は今末真人さん（本市出身）はチャームポイントの明るい声と軽快なトークで人気を集めるラジオパーソナリティだ。昨年度までは4年間にわたって月曜日から金曜日のお昼約1時間半の番組「アンテナ@beat!!〜ピピピ〜」を担当。ときにはスタジオを飛び出して、ときにはゲストを迎え、ふるさと鹿児島のような情報を発信してきた。「価値観が多様化しているので、一つひとつの言葉選びは特に大切にしています。世界をより鮮明に届ける表現の選択肢は広がっていきたく」と今末さん。声だけで状況や行動、心情を正確に伝えるため、オフの日であっても自らの体験や感動を表現の語彙につなげるインプット作業に余念がない。

アナウンサーデビューは大学時代。放送研究会に所属し、四国アイランドリーグ（プロ野球独立リーグ）の愛媛マンダリンパイレーツのボランティアAMCを務め会場を沸かせていた。「当時は、野球



日常のBGMを電波に乗せて

会えなくても、あなたに合った声で言葉を届ける。

pickup Airan 今月の始良人。

いますえ まこと
113 μFMエフエム鹿児島 **今末 真人** さん

ラジオパーソナリティの傍ら、始良ふるさと大使を務める今末さん。始良市制10周年とμFMエフエム鹿児島の中継局(81.4MHz)開局20周年の節目の年には、始良市特番「Amore!AIRA」を企画。本市の魅力満載の番組を放送した。万が一の時のラジオの役割は大きいと、前職のエフエム徳島時代に防災士の資格を取得。専門的な知識を交え、防災番組などでも能力を発揮している。



アンテナ@beat!!〜ピピピ〜は局史上初、単独MCでの月〜金曜日の帯番組。一躍、星の顔に。



特番Amore!AIRAでは始良の人、物、場所、歴史など内容たっぷりに放送した。市の商工観光課もゲストイン。

という競技に詳しくなかったのが、球団スタッフのおかげで貴重な経験を積むことができました」と話し手としてのルーツを語る今末さん。前職であるエフエム徳島時代にもプロとして徳島インディゴソックスのスタジアムDJを任せられ足掛け7年、アナウンスの腕に磨きをかけた。「エフエム鹿児島への入社もありがたいご縁でした」と控えめに話すものの、入社と同時にスタートした番組では卓越したトーク技術にリスナーからの反響も大きく「いつも楽しみに聞いてます」などの声も多く寄せられた。

現在はパーソナリティだけでなく、ディレクターとして番組の企画、現場での取材・演出、音源の収録・編集まで手がける今末さん。「目立たなくてもいいけど、ないと寂しいような、生活に溶け込んだ存在でありたいです」と常にスタンスはリスナー寄り。「諦め方を知らなかったんでしょね」と、少年の頃夢見た、ラジオの中の人になった今。顔の見えない誰かに寄り添うメッセージを電波に乗せて届ける。