

2013年8月15日 第82号

・ 市報あいら[アイラビュー]

# AIR Aview 8.15 2013



今月のクローズアップ

ここは、有機農業のまち

オーガニック アイラ

# AIRView 8.15 2013

市報あいら[Aiラヴュー]



表紙「蒲生の有機農家 市園さん一家」市園和友さん(後列右)の有機ナス畑。現在、蒲生園芸振興会長、蒲生有機野菜部会長を務め、蒲生地区の有機農業を牽引。息子さん家族も今年から就農し、親子2世代で有機野菜作りに励んでいます。4人のお孫さんも、畑が大好き。野菜を仕分けする市園さんの背中を見ながら宿題をします。「じいちゃんの野菜はどのお店よりもおいしい」と立元柚音さん(8才/前から2人目)。笑顔いっぱいの畑に、幸せ野菜が実ります。

平成25年8月15日発行 8月号/第82号

発行 始良市役所

編集 秘書広報課広報広聴係

〒899-5492 鹿児島県始良市宮島町25番地

TEL 0995 (66) 3111

FAX 0995 (65) 7112

市ホームページ

<http://www.city.aira.lg.jp/>

市携帯用ホームページ

<http://www.city.aira.lg.jp/mobile>

市スマホ用ホームページ

<http://www.city.aira.lg.jp/iphone>



市の人口 (H25.8.1 現在)

人口 75,878人 (+6)  
 ・男 35,470人 (+12)  
 ・女 40,414人 (-6)  
 世帯 34,411世帯 (+10)

もくじ

- 02 お知らせ「プレミアム商品券」
- 03 市長エッセイ「蝉時雨 ～喧騒の中の静寂～」
- 04 クローズアップ「ここは、有機農業のまち」
- 10 まちのわだい「あいらフラッシュ」
- 11 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 12 ちょこっとチャレンジ「スターランドAIRA」など
- 13 環境&錦江湾生態系情報「アイラ エコアクション」
- 14 男女共同参画の視点、消防本部だより
- 15 お知らせ、健康生活「ウォーキングで認知症を予防!？」
- 20 読者の声「View Voice」
- 22 島津義弘公の足跡をたどる #03
- 23 今月の始良人 - 音声訳ボランティアグループ なでしこ -

## 市長エッセイ

### 「蝉時雨 ～喧騒の中の静寂～」

夏の暑さを、油照り、とも表現しますが、その暑さをさらに倍増させるのが蝉の鳴き声です。特にアブラゼミは、「ジリジリ」と聞こえる鳴き声が油の煮えたぎっている音に似ているためその名がついたそうです。途方もなく長い時間を地中で費やした蝉たちは、それに比べれば一瞬ともいえる夏の刹那を鳴き競います。蒲生八幡の境内に足を踏み入れると、大クスの木漏れ陽と共に、時雨の様に蝉の鳴き声が降り注ぎます。しかし、不思議なことにその喧騒のなかでも限りなく深い静寂を感じ、額に汗がにじんでも心には涼やかな風が吹き抜けるのです。まさに、芭蕉の名句「閑かさや岩にしみいる蝉の聲」を体現できる気がします。

蒲生の大クスは、遠い昔から毎年違う蝉の声を聴き続けているわけで、夏を限りの喧騒も日本の巨樹の前では、矛盾することなく静寂へと包み込まれてしまうのでしょうか。

さて、お盆が過ぎ、ツクツクボウシが鳴く頃には朝夕は心持ち秋の気配が見え始めます。元気に遊び呆けた子どもたちも少し宿題の事が頭をよぎる頃でしょうか。蝉時雨の喧騒は蝉たちの生きた証であり、その鳴き声の変わり目と共に季節も移ろうのです。

笹山義弘

The Premium Gift Certificates

始良市商工会  
合併記念!



## プレミアム商品券

10,000円でプラス1,000円分のお買物!

始良市商工会では、合併記念事業としてプレミアム商品券を販売。1,000円の商品券11枚(1万1千円分)を1セット1万円で販売します。

## 9月1日 販売開始

限定10,000セット

お一人様10セット(10万円)まで購入できます。

### 商品券販売日時

9月1日(日)から商工会などで販売しますが、売り切れ次第終了します。9月2日(月)から、商工会では、土・日・祝日を除く平日の販売となります。販売時間は、午前9時から午後4時まで。

### 商品券販売所

始良市商工会本所、加治木支所、蒲生支所ほか  
 ※お取扱店を拡大中です。

### 商品券有効期限

平成25年9月1日～平成26年1月31日(5か月間)

### ご利用できる店舗

始良市商工会会員で「プレミアム商品券取扱い加盟店」と表示してあるお店でご利用いただけます。

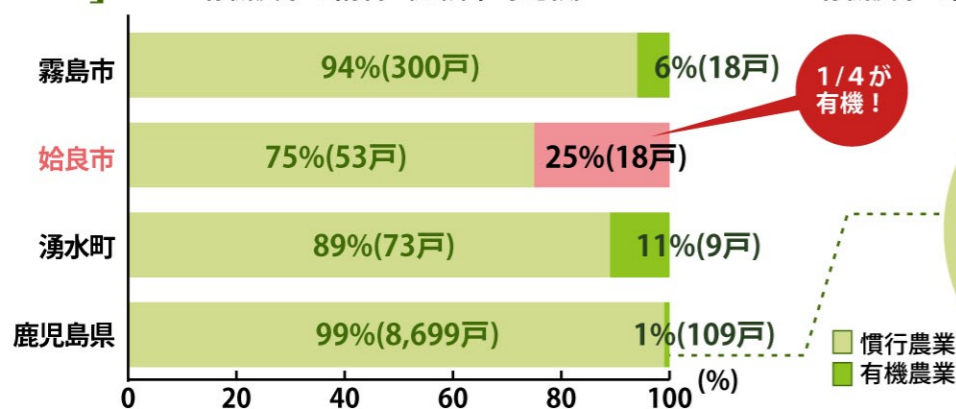
### 詳細について

- ・始良市商工会本所 Tel 65・2211
- ・加治木支所 Tel 63・2295
- ・蒲生支所 Tel 52・0039 でご案内します。

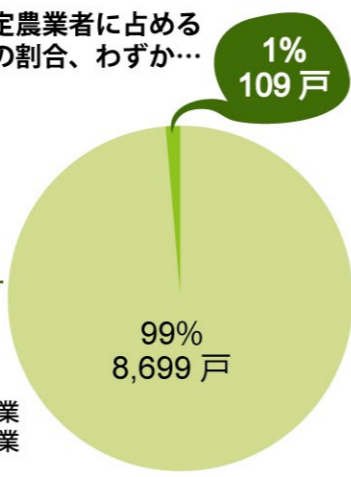


資料：H23  
県農政普及課

認定農業者に占める  
有機農家の割合（近隣市町比較）



県内の認定農業者に占める  
有機農家の割合、わずか…



部会をつくり、組織化した有機農業

市の有機農業の歴史は古く、昭和50年代から取り組みがはじまりました。その特色は、始良有機部会(約30人)や蒲生有機野菜部会(約10人)といった部会が農家主導でつくりられ、生産から販売、そして消費者との交流などの活動を組織的に展開しています。

部会では、各農家が手分けし、できるだけ多くの種類を栽培し、効率的な「少量多品目生産」を進め、リスク回避と収入の安定化を図っています。

この部会に、J Aや県、市が加わり、頻りに情報交換や販売促進に取り組んでいます。一般的な有機農業は、個人で営農を進めることが主流となっていて、行政やJ Aが全面的に支援していることが全国的にも非常に珍しい事例となっています。

今年1月、独立行政法人国際協力機構(JICA)を通じて、ネパール王国の農業視察団が本市の有機農業の現状を視察し、栽培から流通・販売までの流れを研修しました。

視察団からは農家への支援体制など

# ここは、有機農業のまち オーガニック アイラ organic aira

※ 始良市の認定農業者の4分の1が有機農家です。県内の有機農家戸数をみても、農家全体の1パーセントですので、市の有機農家の割合が突出して高いことがわかります。

ここ5年間、新規就農者が微増の傾向にあり、次世代の後継者も出始めています。既存農家の受け入れ体制、J A(有)かごしま有機生産組合が持つ販路、そして行政の奨励金制度がうまく機能していることが就農者の増加要因のひとつとなっています。

若い世代の新規就農が増えることは、農業だけでなく、地域の活力にもつながります。

本号では、始良の有機農業にスポットをあてます。

※ 将来の農業経営の姿をはっきりとさせた計画(農業経営改善計画)が市町村に認められた農家。始良市全体の農家2,209戸のうち、71戸が認定農業者。

農業や化学肥料に頼らず、手間暇かけて育てられた市菌さんのオクラ

の質疑もあり、同国の農業開発省高官も本市の有機農業に深く関心を寄せるなど海外でも本市のシステムが注目されています。9月にはロータリークラブを通じて、ドイツからも視察が来る予定です。

**農家の受け入れ体制**

もうひとつの特色としては、先駆的に有機農業をはじめた農家が後継者の発掘と育成のため、後輩農家の指導や研修を献身的に受け入れ、市や県の有機農業の発展に貢献しているところで、本市で農業を学び、そのまま市内で営農を始める農家もいます。

**就農・営農サポート  
市の有機就農支援**

行政支援としては、就農者に対して奨励金制度を設け、設備投資など金銭的な負担の大きい就農初期を支援します。奨励金の使途は農業資金だけでなく生活資金にも充てることができ、また、有機栽培農家には最大で3年間の営農奨励金を助成します(市新規就農者奨励金制度…P7参照)。

このほか、奨励金助成終了後も経営が成り立つように経営の改善・相談体

制強化に努めています。

今年度は「始良市有機農業推進計画」を策定し、農家やJ A、関係機関と協働でさらに有機農業の発展に向け、取り組みます。

**知って、食べてもらう  
有機を活用したまちづくり**

有機野菜を活用したまちおこしの取り組みとして、県とともに販路拡大の環境として、有機野菜を食材として使用してもらおう飲食店/食べられる協力店の拡大も進めています。

昨年度、市内のお店で有機野菜を食材として扱っていた協力は4店舗(BREAD HOUSE kiki 加治木店、黒豚料理専門店 豚珍館、魚介系 ラーメン一軒目、ダ・クォーレ)でした。

また、現在、くすくす館、Aコープあいら店、生活協同組合コープかごしま始良店、J Aファーム重富で購入することができます。

**市の有機農業は「今」**

本号では、ここ5年内で就農した方を代表して2人、本市有機農業の先駆者、そして県の有機農業担当普及員にそれぞれ話を聞いてみました。

始良市が  
有機農業の拠点！

魅力ある素材が  
つぎつぎと



## 若い有機生産者が 増えているのには ワケがあるんです。

森 和之 さん Kazuyuki Mori  
里中俊和 さん Toshikazu Satonaka  
始良・伊佐地域振興局 農政普及課

平成19年度に有機農業を普及させる目的として県では広域普及指導員を配置し、現在、始良を拠点に県全域の有機農業の普及に取り組んでいます。

始良市の特徴は、行政主導のトップダウンではなく、生産者のみなさんが地道にボトムアップで有機農業に取り組んできたことが強い基盤となっているのだと思います。

都市部に隣接し、インターチェンジもあり生産拠点として地理的にも恵まれている地域。有機農業を知っている経験者や指導者も多く、部会を作り組織力があり、また、有機農家として独立を支

援する民間の研修施設(底部参照)が市内にあることも若い就農者が増える要因だと思っています。

行政の支援をみても、有機就農者を対象に最大3年間の営農奨励金を助成する奨励金制度は全国でも珍しく、有機農業を推進する姿勢が伺えます。

九州では、宮崎県綾町や大分県白杵市が有機農業のまちとして有名です。

始良の有機農業もこの2か所に負けないくらい誇らしい素材を持っていますので、あとはこの素材の発信力が備われば、始良市特有のまちづくりのひとつとなると考えています。

### 【始良市新規就農者奨励金制度】

区分	奨励金	奨励金額
新規参入農業者	就農奨励金	1人(夫婦1組)につき20万円
	営農奨励金	1人につき月額5万円 (夫婦1組につき10万円(夫婦で就農)) ・普通栽培農家 24ヶ月(2年間)以内 ・有機栽培農家 36ヶ月(3年間)以内
新規後継農業者	後継奨励金	1人(夫婦1組)につき30万円

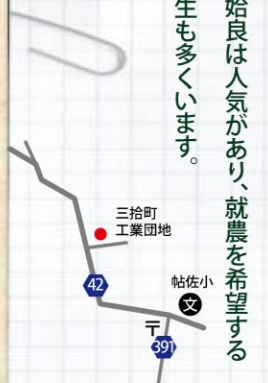
※年齢制限や有機JAS取得などの要件あり

珍しい!

## 始良発！有機農家として独立サポート 鹿児島有機農業技術支援センター

平成20年度、(有)かごしま有機生産組合が国の補助事業を活用し、有機農家を育てる研修施設を三拾町に建設しました。1年の長期研修コースでは、年間を通じた有機農業のノウハウや技術を学ぶことができ、全国的にも数少ない施設であるため、修了生の半数以上は県外から。研修費は、宿泊代込みで年間60万円。国の助成金(年間150万円)を活用でき、資金面での支援体制も十分整っています。

「このセンターの修了生は就農率100%。実習をはじめ、有識者による座学、有機農家が集う会合に参加できる機会など、研修を通じて修了までにさまざまな生産者と交流できます。就農時に支援してくださる農家さんや関係機関との人脈を得られます」と同センターの森永事務局長。市の新規就農者も同センターの修了生が多く、最初に有機農業を学ぶ地であることから、修了後の就農先として始良は人気があり、就農を希望する修了生も多くなります。



## 特色ある あいら有機野菜を 作り続けたい。



小川秀明 さん(川東旭)  
Hideaki Ogawa

愛知県岡崎市で生まれ育ち、家業の電気工事店や地元ケーブルテレビの勤務を経て、一昨年から蒲生で就農。妻・祐美さん(鹿屋出身)とアイデアを出し合い特色ある有機農業を目指す。現在、蒲生の白男、下久徳にある計45アールの畑で栽培中。



自作したロゴマークのシールを貼ったり、包装で使うテープもストライプ柄に変えたりするなど、安全性だけでなく、手に取る楽しさも伝える工夫をしています。

「前の職場では、不規則な生活の日々が続き、自分の身体や将来のことを考えはじめ、自然と健康志向になった。健康に結びつく仕事に就きたいと思い有機農業を選んだ」と営農のきっかけを話す小川さん。有機農業を学ぶため、研修先をインターネットで検索してヒットしたのが、三拾町にある鹿児島有機農業技術支援センターでした。

「研修時代には育苗や作付けなどいろいろと学ぶことができましたが、一番の収穫は人脈が広がったこと。研修を通じて頼りになる先輩や相談できる友人

に出会うことができました。始良市には有機農家さんが多い。有機農業をするにはとても良い環境だと思いました」

研修修了後、実習先であった蒲生に、市蘭さんの紹介で土地を借りることができ、定住を決意しました。

「鹿児島に来る前、以前の職場で電気通信の線路設計をしていたこともあって、畑の支柱立てなどは電柱を建て、ケーブルを張るのかのごとくやっています(笑)。見た目にもきれいに、管理しやすいように心掛けています」

小川さんの畑には、有機農家の先輩や

近所の方々が作付け具合を見に来ることも多く、収穫だけでなく日ごろから「見られても恥ずかしくない畑」の管理にも気を遣っています。

「昨年初めて作ったフリルレタスは、ちよつと珍しい野菜と言ったことで物産館のお客様に気に入ってもらいました。いろいろな野菜を少しでも多く作っていき、お客様のニーズをつかみたい」と話す妻の祐美さん。

「営農したばかりでまだまだです。目標の収穫量を目指し、思い通りの質、思い通りの量を季節ごとに「普通」に作る

ことができるようになりたいです」と小川さんは謙虚に語ります。

「たまに『疲れたあ』と言うことはあるけれど、『しんどい』というのは聞いたことがありません」と小川さんについて話す祐美さん。

「今の仕事は、好きなことなので苦になりません。まずは当面の目標である有機JAS認証をとること」と、有機農家として2年目の夏を迎えた小川さん夫妻。現在、有機JAS認証に必要な要件のひとつである3年間の農業生産に従事した経験を積んでいます。

ちようどそのころ、有機野菜を栽培し、宅配するビジネスを始めていた鹿児島市の知人から野菜の供給が不足しているから、有機野菜の生産に協力してほしいと頼まれました。このビジネスが徐々に成長し、現在、県内の有機生産農家約150戸が加盟する(旬)かごしま有機生産組合となったわけです。

この依頼がきっかけで私自身、有機に



## 受け入れる地域力、 産地化されていない土地柄、 それが始良の有機を育てた。

今村君雄 さん(船津)  
Kimio Imamura

始良有機部会長  
(旬)かごしま有機生産組合副代表  
NPO法人鹿児島県有機農業協会理事

北海道の酪農学園を卒業後、地元の旧始良町で酪農家を目指していたが、有機農業と出逢い、専業で有機栽培をはじめ。始良、そして鹿児島県を代表する有機農業経営者のひとり。

機をする人はいませんでしたので、私の両親も自分の息子が一体何をしようのかと様子を伺っていたと思います(笑)。

幸い、始良や蒲生には当時から有機に関心を持っていた若い農業経営者が私のほかにいたため、一緒に研究会を立ち上げ情報交換や栽培を学び合う機会が増え、今の始良の有機農業の基盤となりました。

始良は市場で注目される農産物の名産品も少なく農家やJAでは、何か付加価値のある作物を産地化できないか探っていた状況でしたので、有機を始めてから約40年が経ちますが、今思うと、特に名産がなかったことが、始良の有機農業をこれだけ育て

た理由だったのかも知れません。

現在、有機の新規就農者に対する行政の奨励支援制度や安定した販路をもつJAの協力が大きいですが、新規就農者を受け入れる地域のみならず農家さんの支援も大きい。資金面だけでなく、家や土地の紹介、地域の一員として迎え入れる人の温かさも就農者が増えている要因で、それが始良の地域性・魅力だと思います。

有機農業が盛んな始良ですが、これからはブランド力を高めるため、もっと情報発信をすること、さらに新規就農を促進するために、就農者が利用しやすい家や土地の確保を行政とともに強化する必要があると考えています。

## 地域の方の支えが ありがたい。

## 自然にやさしい 有機農業は、 自分の身体に合う。

澤田広明 さん(豊留)

Hiroaki Sawada

鹿児島市出身。パン職人から有機農家へ転職し、5年目を迎える。有機農業をしてよかったと思う瞬間は「常に天候や害虫のリスクがあるので、やっぱり収穫の時」と澤田さん。妻・優貴子さん(指宿出身)と3月に生まれたばかりの陽葵ちゃんの3人家族。



鹿児島市内でパン職人として働いていた澤田さん。将来は独立して自分の店を持ちたいと考えていました。

「パン屋の仕事も結構ハードでしたが、独立する夢がありましたので、無理を続けていました。その結果、睡眠不足や過労などでぜん息になり、このままでは独立も無理だと判断して、ちょうど有機農業にも関心があったため、就農を目指しはじめました」

研修は、(旬)かごしま有機生産組合の直営農場がある蒲生地区で技術を学び、就農先には始良地区を選びました。

「研修時からお世話になっている始良有機部の副会長を務める蔵満さんに家や土地を手配してもらいました。ほかの場所でも就農を探しましたが、始良は有機農家さんがまとまっていて、市の支援体制も充実しているのが魅力でした。個人ではなかなか難しい販路開拓もしっかりあるので始良で就農することに決めました」

今年就農から5年目。有機JAS認証を取得し、就農当時30アールだった畑は80アールとなり、今後もさらに広げる予定。次の目標に向け、妻の優貴子さんと二人三脚で有機栽培に取り組



んでいます。

「将来的には野菜を加工することも考えていますが、今の目標は1ヘクタール程度まで畑を広げて収量をもっと上げること。これからは管理作業をしつかり続け、手間をできるだけ掛けていきたい」と澤田さん。

「農業を始めたばかりのころ、畑の近くを散歩される方と挨拶を交わしだすうちに仲良くなり、今はその方がおかずを作り、持ってきてくださることもあります。始良に移住した時には、周りに知り合いもいなくて不安でしたので、地域の方に本当に支えてもらっています」

慢性的なぜん息を持っていた澤田さんですが、農業をはじめた後、そのぜん息もほとんど完治したそうです。

「自然と向き合う仕事で、健康のためにも化学肥料や農薬を使わない有機農業は自分に合っています」と澤田さん。



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

# ぶらっと、まちかど図書館

あいらしりつとしょかん 検索

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こちら。

まちの話題をお届けします。身近な情報をお寄せください。  
 広報広聴係 ▶ Tel 66・3111 / Fax 65・7112

## わたしの一冊 感想カードから (Aさん 平松在住 50代女性) RECOMMEND



「医療幻想」 「思い込み」が患者を殺す

久坂部 羊 著 筑摩書房

医師でもある著者が、今の日本社会での医療への期待と思い込み、そして現実との差などについて率直に語っておられます。

自分の老いや死を受け入れ、どういう日々を過ごし、どの様な最期を迎えたいか考えておく必要があると思いました。

## 気になるオススメ新着本 NEW ARRIVALS

**大正という時代**  
 「100年前」に日本の今を探る  
 毎日新聞社 編 毎日新聞社

わずか15年で終わりを告げた大正時代は、短期間でありながら政治・社会・文化のほか、人々の生き方にも新たな変化をもたらした時代でもあった。現代日本を取り巻く状況とどこか似ているこの時代を、もう一度見つめ直してみませんか。

**あしあと動物園**  
 足拓コレクターのフィールド日誌  
 小宮輝之 著 ぱる出版

動物の足あとをじっくり見たことがありますか？その大きさは想像よりも意外と小さかったり逆に大きかったり。元上野動物園園長がこれまで収集した足拓をやさしく解説するとともに、動物たちとの思い出も語ってくれます。

**冒険の遺伝子は天頂へ**  
 なぜ人類最高齢で、3度目のエベレストなのか  
 三浦雄一郎 三浦豪太 著 祥伝社

60代で目標を失い、燃え尽きようとしていた冒険家・三浦雄一郎は、70歳・75歳でのエベレスト登頂で驚異の復活を遂げ、80歳で3度目のエベレスト登頂に成功します。彼を駆り立てる、その冒険スピリットの根源に迫る一冊です。

**ぼくは、図書館がすき** 漆原宏写真集  
 漆原 宏 著 日本図書館協会

40年弱にわたり図書館を見続けてきた写真家による、全国の図書館とそこにつどう人たちの写真集。鹿児島では、くりの図書館、鹿児島大学附属図書館、鹿児島国際大学附属図書館が載っています。ぜひ、探してみてください。

**おいしいぼうし**  
 シゲタサヤカ 作・絵 教育画劇

おじいさんとおばあさんの家の前に、ペトペトしてまーるくて、うっすら透けているものが引っかかっていました。ちょっとなめてみたら…「おい!」「しい!」。2人はたらふく食べてしまいますが、それはとても大事なものでした。

**3びきのかわいいオオカミ**  
 ユージーン・トリビザス文 ヘレン・オクセンバリー 絵  
 こだまともこ 訳 富山房

あるところに、3びきのかわいいオオカミがおかあさんと一緒に暮らしていました。ある日おかあさんは、家を出て自分たちの家を作るよう3びきに言います。「でも、わるいおおばには気をつけるのよ。」「3匹の子豚」の素敵なパロディーです。

**あなたに手渡したい本** [図書館スタッフが選ぶ印象本]

「懐かしい月を抱いて 私の乳房再建」 篠原敦子 著 上毛新聞社

乳房再建—それは病気がけがなどで損なわれた乳房を手術により再建すること。  
 著者は乳がんが右乳房を全摘手術し、穿通枝皮弁という方法で再建しました。はじめ、再建は無縁のものと思っていましたが、自分らしい生活を取り戻すために決意したそうです。この闘病記には準備段階から術後の経過までが細やかに記録されており、体の状態の変化や心の葛藤がひしひしと伝わってきます。がん治療で悩んでいる人や再建を考えている人たちを後押しする力になりたい。そんな熱い思いが詰まった一冊です。

スタッフの  
 うちさん。



大使に選ばれた岡さん(左)と上原さん(右)

## 第2代 あいら観光大使が決まりました

始良市観光協会は、7月19日、市の魅力を県内外に発信する第2代「あいら観光大使」に、岡佳奈子さん(26)＝蒲生町上久徳＝と、上原清香さん(23)＝蒲生町上久徳＝を選んだと発表しました。

同協会は6月30日に選考会を実施。受け答えの印象や表現力などを評価し、応募者の中から2人を選びました。

2人はこの日、市役所で会見し、「生まれ育った始良市を全国のみなさんに知っていただけるようPRしたい。緑と歴史があり、温かいステキな環境を多くの人に伝えたい」と意気込みを話しました。

2人は、7月、8月の商工会主催各地域の夏祭りでデビューとなりました。任期は1年。市のイメージキャラクターくすみんと一緒に始良市を盛り上げます。

## 鹿児島興業信用組合 創立60周年記念事業で市へ寄附

7月11日、市内に2店舗ある鹿児島興業信用組合が創立60周年を迎え、その記念事業の一環として10万円を市へ寄附しました。

当日、市役所を訪れた西田輝樹理事長(左)から「子どもたちが喜んでいただけるように使っていただけますとありがたいです」と、市長へ手渡されました。

市長は、「来年度は子育て支援センターが中央公民館にもできます。子どもの健やかな成長と子育て世帯を支援するために使わせていただきます」と感謝の意を表しました。



寄附を手渡す西田鹿児島興業信用組合理事長(左)



協定を締結した神園会長(右)と笹山市長。災害時に連携して復旧活動にあたります

## 災害時の応急対策協定を締結しました

7月16日、市と始良市電設同志会が「大規模災害時における応急対策に関する協定」を締結しました。

協定にあたり「会員一同連携して、災害時には早急に復旧活動を行います」と神園昭紀会長があいさつ。この協定は大規模な風水害、地震その他の災害が発生した場合または発生するおそれがある場合に、市からの要請で、避難所や公共施設の建物内の電力復旧に必要な応急対策や被害情報の収集・障害物の除去などの業務に協力をいただくものです。

環境リサイクルや錦江湾の生態系に関する情報コーナーです。

まだまだ暑い日が続いていますが、夏休みはそろそろ終盤を迎えます。宿題に追われる子どもたち。親御さんも1学期中に学校から配られたお便りやプリントの整理をしなくては...、なんて考えていらつしやるのでは。そこで、今回は子どもたちもいっしょにいらなくなった紙類の排出について考えてみましょう。

A4サイズのプリント用紙1枚の重さを量ると約4g。1枚たった4gの紙ですが、本や雑誌、カタログなどのページがかさむものになるとその重量は相当なものです。

みなさんが排出する燃えるごみの組成調査を行い、その割合を調べて



みると水分が多く含まれていることは、これまでお知らせしてきたとおりです。実は水分の次に多く含まれるのは紙類や布類です。年間15000t排出される燃えるごみの約23%、年間約3450tを占めていることが分かっています。

「あれ??紙類は、資源物として排出するはずでは...」

そんな疑問が浮かびますが、実際に多くの紙類が資源化されずに燃えるごみとして排出されています。

Let's 環境旋風  
みんなでごみ減量化!

新聞紙や飲料用紙パック、ダンボール、その他のほとんどの紙類が再資源化できます。1枚のプリント用紙でも、「丸めてごみ箱にポイッと捨てる」と、「大切に保管して再資源化」するのでは、環境への影響に大きな違いがあります。

◎問合先 生活環境係  
Tel 66-31111 (内線144)

シリーズ 錦江湾に住む旬の生き物たち 4

## 「ニホンスナモグリ」

十脚目 スナモグリ科 スナモグリ属

エビやカニの仲間。半透明の白っぽい色をしており、メスはオレンジ色の卵を腹に抱える。第一脚は鉗(はさむだけの鋏)を持ち、左右どちらか一方だけが極端に大きくなる。体長約5~6cm。北海道から九州まで日本全土に生息している。学名に「JAPONICA」がついている。

内湾の砂地の干潟に、巣穴を掘って生活する。卵から、幼生期(ゾエア)からは一生、砂の中だけで過ごす。干潟を歩いていると、小さな火山のような形で真ん中に穴の開いた砂の小山がたくさん見つかる。これが、ニホンスナモグリの巣穴だ。巣穴は、とても複雑で深く迷路のよう。シャベルで掘っても、なかなか見つからない。この巣穴に入る水の中の有機物を食べて、きれいになった水を巣穴から外に出すため、巣穴の周りに砂が巻き上げられ、火山のような形になるのだ。



ニホンスナモグリ

重富干潟では、近年ニホンスナモグリが増えている。火山のような巣穴は、干潟を歩けばすぐ見つけることができるが、生きた姿にはなかなか出会えない。

重富干潟小さな博物館では、水槽中の砂の中を縦横無尽に動き回るニホンスナモグリを見ることができ。ぜひ一度ニホンスナモグリに会いに来てください。

環境教育NPO法人くすの木自然館代表理事  
環境省中央環境審議会委員  
浜本 奈鼓

ちょこっとチャレンジ! 1

始良の空の案内人 - STARLAND AIRA -  
**スターランドAIRA**

夏休みも残すところあとわずか。夏、そして秋も「スターランドAIRA」で星三昧!

プラネタリウム  
「夏の星座めぐりとケンタウルスの話」  
9月8日(日)まで(1日5回投影)  
※9月14日(土)からは秋番組がスタート

中秋の名月。秋空もそろそろ近づいてきます  
「お月見会」  
9月14日(土)午後7時~9時  
大型双眼鏡で見る月も神秘的。



わくわく夜間開館  
「土星を観てみよう!」8月末まで



日没後、南西の空、おとめ座の星座の中に見つけることができます。土星は、環を持つ特徴的な惑星。土星の環を見るには望遠鏡が必要です。スターランドAIRAの夜間開館日(土・日)で宇宙を体感しよう!



問合先・予約 スターランドAIRA Tel 68・0688  
WEBは、「スターランドアキラ」で検索

休館日:毎週月・火(祝日は開館)  
毎月25日(土・日は開館)

ちょこっとチャレンジ! 2

ミニバレーボール協会

今年24年目。市民の一般女性を対象に深く、長く根付いているスポーツの場です。今年度はA/パート6・B/パート9チームの計160名程の登録人数で活動。レクリエーション協会の中でも唯一の大所帯です。年3回「あじさい」「もみじ」「うめ」と名付けられた大会を目標に各チーム週1回程の練習に楽しく、健康的に励んでいます。代表者連絡先:下川路るみ子 Tel 65・7329



はじける笑顔でレクリエーション  
始良市レクリエーション協会

6月30日(日)、始良小体育館でレクリエーション交流会を行いました。合併前から数えて18回目の異種目団体交流会。ペタンクやフォークダンスなど8種目の加盟団体・スポーツ推進委員、そして今年是一般市民にも呼びかけ、約100名の老若男女楽しい半日を過ごしました。健康づくり、仲間づくりが気軽にできるレクリエーション。今回は3つの団体をご紹介します。

フォークダンス協会

3つの団体が活動しています。始良フォークダンス協会は松原公民館で月3回(水曜日)、加治木ダンス協会は加治木福祉センターで毎週月曜(午後1時30分~3時30分)、RDたんぼぼはラウンドダンスを加治木福祉センターで毎週水曜、木曜(夜)それぞれの会場で皆で楽しく踊ろうをモットーに練習をしています。年齢、男女関係なく誰でも楽しめます。代表者連絡先:船迫恵美子 Tel 63・0673



ターゲットバードゴルフ

狭い場所でゴルフ感覚が楽しめるよう考え、男女・年齢問わず誰でも簡単にできるスポーツです。ピッチングウェッジで羽根の付いたボールを打ち、ゴルフと同様打数の少なさを競う個人競技。毎週、月・水・土曜日(午前8時30分~11時)市中央公民館広場で練習していますので見学へお気軽にお越しください。代表者連絡先:柿木喜八郎 Tel 65・6067



**8月30日から 特別警報が始まります**  
 ●危機管理課  
 気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼び掛けていました。これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

特別警報の対象とする現象は「東日本大震災」や、我が国の観測史上最高の潮位を記録し、犠牲者3300名以上を出した「伊勢湾台風」等が該当します。鹿児島県内に大きな災害をもたらした事例では、犠牲者3700名以上を出した昭和20年9月の「枕崎台風」、薩摩半島南部に上陸し、犠牲者48名を出した平成5年9月の「台風第13号」、九州南部を中心に甚大な被害をもたらした、犠牲者93名を出した「平成5年8月豪雨」、川内川流域で約1500棟が浸水した「平成18年7月豪雨（いわゆる、鹿児島県北部豪雨）」

税目	期別	納期限
市県民税 (普通徴収)	2期	9月2日(月)
国民健康保険税 (普通徴収)	3期	
介護保険料 (普通徴収)	3期	
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)	2期	

※口座振替手続きをしておられるかたは、9月2日が振替日になります。残高の確認をお願いします。

**市税等の納期のお知らせ**  
 ●税務課  
 等が該当します。特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。周囲の状況や市町村から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページにもあります。「特別警報」で検索。

◎問合先 鹿児島地方気象台 防災業務課 Tel 099125019919

本会議	9月6日(金)	議案の提案
本会議	9月10日(火)～9月17日(火)	一般質問 (予備日を含む)
本会議	9月20日(金)	条例・補正予算の質疑、討論、採決、及び委員会付託
本会議	9月24日(火)	決算議案の質疑、特別委員会付託
委員会	9月25日(水)～10月1日(火)	各常任委員会
本会議	10月2日(水)	条例・補正予算の委員長報告、質疑、討論、採決
決算審査特別委員会	10月3日(木)～10月9日(水)	班審査、班長会、全体会
本会議	10月11日(金)	決算審査特別委員長報告、質疑、討論、採決

◎問合先＝議事調査係 Tel 66-3111 (内線363)

**市議会第3回定例会日程**  
 ●議事庶務課  
 第3回定例会(9月議会)が、次の日程で開かれる予定です。日程は変更される場合もあります(土・日・祝日は休会)。傍聴については、議事事務局へお問い合わせください。

※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。

※納付が遅れると、督促料・延滞金が発生する場合があります。納期限内での納付にご協力ください。

◎問合先 管理係 Tel 6613111 (内線159)

**Gagmle ガスマイル (住宅設備展示場)**  
**始良市西餅田に OPEN!!**  
 お気軽に お立ち寄りください

バス・キッチンリフォーム パン教室 レンタルキッチン  
 LIXIL 3カラスタンダード ホワイトアップ

都市ガス・LPガス・ガス器具販売・リフォーム・太陽光発電  
 社員一同真心込めて 対応させていただきます  
**加治木ガス株式会社**  
 加治木ガス 検索 ☎0995-63-3151

都市ガス配管の埋設してある地区があります。道路掘削工事、家屋解体の際は事前にお知らせ下さい。

**JR 航空券 フェリー**  
**旅** 行こっかな。  
 鹿児島県知事登録旅行業第2-69号  
 始良市東餅田336  
 TEL.0995-65-4135  
 イオン始良店3F 中川運輸トラベル

～男女共同参画の視点～  
**ダイアログカフェ**

相手に否定されず、否定せず、話しを聞き合う場  
 [ーダイアログ(対話)カフェ(喫茶)ー]です。


**自分を好きになるためにメディアを読み解くちからをつけよう!**

一日の多くの時間をテレビや新聞、インターネットなどのさまざまな情報媒体(メディア)にふれて生きている私たちは、メディアの情報によって、判断したり、行動したり、自分の価値観をつくりあげたりしていることが少なくありません。

6月25日『自分を好きになるためにメディアを読み解くちからをつけよう!』と題した講座を帖佐中学校で実施しました。この事業は、始良市男女共同参画基本計画に基づき、今年度より市内の中学校1年生を対象に全校で実施する事業です。男女共同参画とメディアを読み解くちからとのかかりについて楽しく学びました。

問合先 男女共同参画係 ▶Tel 66・3111(内線241)

生徒の感想から



講座を受ける帖佐中の生徒

性別で「女性がやること」「男性がやること」は決まっているのではないに、人はメディアからの情報でそう思い込んで「女性だから○○」「男性だから○○」と区別してしまっていて、けれど本当は性別に関係なく男性も女性もするようなことと思えました。

それと性別、年齢がたとえ同じだとしても考え方、思い方、知っていること、感じ方がちがうのに「なんでこんなのも知らないの」などと言ったりして人を傷つけてしまうんだなと思いました。これからは、性別に関係なく、そして人を一人一人違うことを頭に入れて友達などと接していきたいです。

今月は

**防火意識度のチェック!**



あてはまる項目にチェックしてください。どの項目も火災危険が高いものです。

- 火を消さずにこんろから離れ、別のことをすることがある。
- こんろの周りに燃えやすいものを置いている。
- 調理中、こんろの炎が衣類の袖口などに触れそうがある。
- 寝たばこをすることがある。
- 灰皿に吸殻がたまっていたりそのまま無造作にゴミ箱に捨てている。
- 子どもの目に付く所にたばこやライターが置いてある。
- ダンボールや古新聞紙、雑誌を家の周りに置いている。
- テーブルタップは決められた容量以上を接続している。

9月下旬から、女性消防団員による高齢者単身世帯への戸別訪問を計画しています!



**チェックした項目は すぐに見直しましょう!!**

平成25年度全国統一防火標語  
 消すまでは 心の警報 ONのまま  
 問合先 消防本部 ▶Tel 63・3287



★錦江湾奥会議のまちイベント★

錦江湾奥に位置する垂水市、鹿児島市、霧島市、本市の4市が、広域で様々な施策や事業を協働で行い、地域活性化を図ることを目的としています。その一環として各市のまちイベントをお知らせします。

垂水市



森の駅体験観光

日時/通年  
午前10時～午後5時(所要時間120分)  
場所/垂水市新御堂1344-1  
内容/森の駅では、バームクーヘン作りなど多くの日帰り体験プログラムをご用意しています。  
◎問合せ先 猿ヶ城溪谷森の駅たみず  
Tel 0994-32-9601

鹿児島市



かごしま水族館特別企画展  
錦江湾の大発見

～サツマハオロムシの生き方に迫る～

日時/9月23日(祝)まで  
午前9時30分～午後6時(入館は5時まで)  
場所/かごしま水族館  
内容/世界のハオロムシの紹介、記念イベント、オリジナルグッズの販売など  
◎問合せ先 かごしま水族館  
Tel 099-226-2233

霧島市



霧島市花火大会

日時/8月31日(土) 午後8時20分～セレモニー  
午後8時30分～打ち上げ  
場所/国分キャンプ海水浴場(霧島市国分下井)  
内容/夜空を彩るスペシャルレーザーショー。  
会場へは専用バスをご利用ください。  
◎問合せ先 霧島市花火大会実行委員会  
(霧島商工会議所) Tel 45-0313

有料老人ホームさくらライフサポート

医療・介護・食事・住まいの  
4つの安心を兼ねそろえた施設  
大切な人を安心のサポートでお守り致します

当施設特色 ☎62-6221

- ・24時間体制での介護
  - ・急変時の医療対応24時間
  - ・1階には本格的な厨房を併設
  - ・夫婦同居も可(居室料はお1人分のみ)
- ※料金についてもお気軽にご相談ください。



「新聞+安心」をお届けします

南日本新聞販売所と鹿児島県民生委員児童委員協議会・鹿児島県が協定を結び「見守り活動」がスタートしました。新聞配達時や集金時に、ご購読者宅の様子に異変があればすぐに地域の民生委員・児童委員に連絡します。離れて暮らすご家族への「新聞+安心」のお届けをご検討ください。

ご購読のお申込は 最寄りの販売所、またはフリーダイヤル  
**0120-468-373**まで  
携帯から南日本新聞社のホームページへ  
南日本新聞始良地区販売所

生活ナビ

火災保険が使える  
住宅修理契約トラブル



これから、本格的な台風シーズンを迎えます。  
電話や訪問で「火災保険で家の修理ができる。無料で申請等を手伝う」などと勧誘し、最終的に住宅修理工事契約を結ぶことを目的とした勧誘方法によるトラブルが起きています。  
自然災害による住宅の損害の多くは、加入している火災保険などで補償されます(自然の損耗や劣化、さびなどは保険金支払いの対象になりませんが)、補償対象になる場合があることを知らない消費者が多い点に着目した商法です。

この商法の特徴は「無料の強調」「法外な手数料請求」のほか、  
①業者が住宅修理サービスと併せて保険請求を代行する  
②解約しようとするとならば違約金を請求する  
③嘘の理由で保険金申請を勧める  
等で、工事内容がずさんだったり、必要のない修理まで契約させられたりする等のトラブルが起きています。  
自然災害で住宅が損害を受けたら、まずは自分で加入している損害保険会社か保険代理店へ連絡し、保険金支払いの対象となるか、申請はどのようにするかを確認しましょう。

問合せ 消費生活センター ▶ Tel 66・3111 (内線157)

防犯ナビ

少年の非行や  
家出を防ごう!

夏休みも終わりに近づき、開放感や遊び癖などから、子どもの家出や深夜はいかい、飲酒や喫煙などの不良行為、万引きなどの非行に走りやすい時期です。  
次代を担う子供の健全育成のため、家庭、学校、地域、関係機関・団体が連携して青少年の非行や犯罪被害を防止しましょう。  
少年に関する悩みごとや困りごとは早め、そしてお気軽にご相談ください。  
◎少年サポートセンター「ヤングテレホン」  
Tel 099-1252-17867  
◎始良警察署 Tel 62-10110

問合せ 始良地区防犯協会 ▶ Tel 62・6383

無料調停相談会

市民課

日時 9月21日(土) 午前10時～午後3時  
場所 霧島市国分総合福祉センター研修会議室  
相談員 鹿児島家庭裁判所 加治木支部調停委員  
相談内容 ①家事関係 ②婚姻・離婚・夫婦関係 ③親子関係 ④扶養・遺産相続 ⑤その他親族関係等問題に関する調停手続きの相談

◎問合せ 加治木調停協会  
Tel 080-15604128  
79

心の健康相談会

(NPO法人)「こころ機構」主催

健康面、経済面に関する悩み等に併い、眠れない、気分

が落ち込む等心の不調を感じることがありませんか。  
自殺予防週間(9月10日～9月16日)にあわせて、NPO法人「こころ機構」在籍のカウンセラーによる心の健康相談会を行います。

日時 9月14日(土)、9月15日(日)  
場所 始良保健センター  
対象者 市内在住のかた  
相談料 無料  
相談時間 一人50分以内  
申込期限 9月11日(水)  
定員 12人/日(定員になり次第締め切ります)

◎申込先 NPO法人「こころ機構」  
Tel 050-3488-19325 (要予約)  
※予約の電話をされると、留守番電話になりますので、「氏名」「連絡先(電話番号)」をお知らせください。面接時間などについて、NPO法人「こころ機構」からご連絡します。

救急医療週間

健康増進課

救急の日にならんで、「鹿児島湾を震源地とする震度7強の地震が発生」したと想定

歯周疾患検診が始まります

健康増進課

歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、口腔内だけでなく、糖尿病や心臓病などの全身疾患とも深く関わっていると言われています。大事な歯を守るために、ぜひ歯と口の健康を総合的に調べる「歯周疾患検診」を受けましょう。

検診期間 9月2日から11月30日まで  
検診料 無料  
検診項目 問診・歯周組織検査・歯科保健指導  
検診場所 市内の協力歯科

し、救急隊、ドクターヘリ、医師などによる救助や応急処置、搬送などの訓練を実施します。

日時 9月9日(月) 午後2時～3時(小雨決行)  
訓練場所 市文化会館「加音ホール」、市加治木運動場、湯湾岳(加治木町木田)  
※見学スペースは、市加治木運動場になります。

◎問合せ 始良地区医師会  
Tel 42-1205  
始良市消防本部 Tel 63-13287

市立図書館講演会

中央図書館

日時 9月8日(日) 午後2時～午後3時45分

◎問合せ 健康増進係 Tel 66-31111 (内線142・147)  
加治木総合支所 Tel 62-12111 (内線500・501)  
蒲生総合支所 Tel 52-1211 (内線254・255)

医院 対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日
50歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日
60歳	昭和28年4月1日～昭和29年3月31日
70歳	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日

※対象者には、受診票・問診票等を8月下旬に郵送します。対象者で受診票が届かない場合はご連絡ください。※検診を受けたい場合、連絡の必要はありません。※検診は、希望する協力歯科医院へ電話予約のうえ受診してください。

わくわくジャンボリー&チャリティーマーケット

地域政策課

日時 8月25日(日) 午後5時～9時  
場所 青雲会病院横 青雲タウン 芝の広場  
内容 吹奏楽・太鼓・鳥唄・ダンスの披露、手作り雑貨やパン・野菜等の飲食物販売

◎問合せ あいら街活性化プロジェクトチーム 担当 上野  
Tel 090-1574615298

場所 中央図書館 視聴覚室  
定員 120名(先着順)  
受付 当日午後1時30分から

参加料 無料  
内容 命と向き合う生活習慣病から難病医療まで講師 公益社団法人共済会 南風病院院長・国立病院機構南九州病院名譽院長 福永秀敏氏

◎問合せ 中央図書館 Tel 64-15600

## 9月の休日在宅医等

日(曜日)	市町名	医療機関・薬局名	診療科目	電話
1日(日)	霧島市(国分)	国分脳神経外科	脳神経外科	64-0059
	霧島市(隼人)	日当山温泉クリニック	内科	43-3111
	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)	川原泌尿器科クリニック	泌尿器科	64-5181
	湧水町	前田医院	内科	74-5001
	始良市(加治木)	始良みやもと眼科	眼科	62-1010
	霧島市(国分)	いかりこどもクリニック	小児科	48-5858
8日(日)	始良市(加治木)	ひかり薬局	—	62-7001
	始良市(始良)	ドレミ薬局	—	64-5385
	霧島市(国分)	田中内科消化器科	内消小児科	46-6123
	霧島市(隼人)	隼人脳神経外科	脳神経外科	73-5353
	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)	おおのクリニック	耳鼻咽喉科	64-5533
	霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科神経精神科	78-3135
15日(日)	始良市(始良)	田中眼科医院	眼科	65-3986
	始良市(始良)	こどもクリニック山崎	小児科	65-1350
	始良市(加治木)	えびす薬局	—	62-7440
	始良市(始良)	たき調剤薬局	—	64-5112
	始良市(始良)	帖佐調剤薬局	—	65-8024
	霧島市(国分)	帖佐クリニック	消化器外科	64-0711
	霧島市(隼人)	永山医院	内科小児科	42-0109
16日(月)	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)	竹内レディースクリニック	産婦人科	65-2296
	霧島市(横川)	林内科	内科小児科	72-1818
	霧島市(国分)	渡辺眼科クリニック	眼科	45-6888
	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)	ゆり調剤薬局	—	63-0133
	始良市(始良)	ヘルシー薬局始良店	—	67-6868
22日(日)	霧島市(国分)	みみ・はな・のどとしクリニック	耳鼻咽喉科	46-4987
	霧島市(国分)	梶原内科	内科小児科	47-3363
	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)	西クリニック	皮膚形成外科	67-2412
	霧島市(牧園)	霧島温泉クリニック	内科	78-2338
	霧島市(国分)	いざち眼科	眼科	47-3618
	霧島市(隼人)	かわの小児科	小児科	42-8866
23日(月)	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局西餅田店	—	66-0453
	霧島市(国分)	国分外科胃腸科	外科胃腸科	47-2311
	霧島市(隼人)	山下内科クリニック	内科	43-0460
	霧島市(溝辺)	佐藤医院	内科小児科	59-2607
	始良市(始良)	朝日ヶ丘クリニック	内科小児科	66-1122
	湧水町	ひらしまクリニック	胃腸科外科内科	74-2800
	霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
29日(日)	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	—	63-0115
	霧島市(国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
	霧島市(隼人)	はやと整形外科	整形外科	43-6111
	始良市(加治木)	川畑内科医院	内科胃腸小児科	63-1499
	始良市(始良)	中馬クリニック	内科消化器科	67-8000
	霧島市(牧園)	春田医院	内科	76-0053
29日(日)	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)	つばさ薬局	—	64-5006
	始良市(加治木)	かじき薬局	—	62-3492
	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)	島田泌尿器科医院	泌尿器科	42-7733
	始良市(加治木)	松下亮治内科	内科循環器科	62-0084
29日(日)	始良市(始良)	こまき内科循環器科クリニック	内科循環器科	67-8899
	湧水町	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(加治木)	ふれんど薬局	—	63-6161
	始良市(始良)	ひだまり薬局	—	65-0050
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952

※在宅医の診療時間は、午前9時から午後5時まで(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。

※在宅医の変更などについては、始良市役所へお問い合わせください。

問合せ先 始良市役所 ▶Tel 66・3111

### 歯科救急診療(日曜、祝日)

・午前9時～午後3時

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

### こどもの救急電話相談(夜間)

夜間における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いたします。

### 【相談時間】

毎日・夜間 午後7時～11時

Tel # 8000 (県内統一)

※ただし、ダイヤル電話、光電話及びIP電話からはTel 099・254・1186

## 健康お手玉 講演と実技の集い

●保健体育課

鹿児島お手玉の会創立10周年記念事業として講演や演舞などを開催します。

日時：9月1日(日)

午前9時30分

～午後3時30分

(午前9時受付)

場所：加音ホール


講演：「心と身体をいやすお手玉の効用」  
実技：お手玉の会会員によるお手玉演舞など

講師：中原和彦医学博士  
(日本お手玉の会顧問)  
山本清洋教育博士  
(鹿児島お手玉の会会長)

参加費：1,000円

※動きやすい服装、上靴、昼食は各自で準備ください。

問合せ先：鹿児島お手玉の会事務局  
山本良江 Tel・FAX 65-8630



# 健康生活

KENKO SEIKATSU

## ウォーキングで認知症を予防!?

先日、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は15%で、その数は462万人にのぼると厚生労働省研究班が新しい推計を発表しました。さらに、認知症になる可能性がある軽度認知症障害と呼ばれる予備軍が約400万人いると推計されることが新たにわかったと発表されました。

### ウォーキング習慣が認知機能の低下を予防

認知症の原因疾患の一つに「脳血管障害」があります。脳血管障害は、高血圧や高脂血症・糖尿病などによって発症の危険度が高まります。つまり、生活習慣病の予防に取り組むことが脳血管障害による認知症を防ぐことにつながります。


アルツハイマー病についても同様に、生活習慣病が発症の危険度を高めるとい報告があります。一方で、運動や対人接触などがリスクの低減につながるという研究報告もあります。

では、生活習慣病を予防するため運動習慣を身につけるにはどうすればよいのでしょうか。新しいことを始めることはできても続けることは意外と難しいものです。そこで特にお勧めするのがウォーキングです。それは、ウォーキングは特別な道具が必要ありませんし、日々の生活に取り込みやすいからです。

ウォーキングは生活習慣病を予防するだけでなく、歩いた歩数を記録したりコースを考えながらお友達と一緒に歩いたりすることで自然と楽しみながら『習慣化』できるのも魅力のひとつです。

### 広い歩幅で予防効果がアップ!

東京都健康長寿医療センター研究所から、歩く時の歩幅の広さが認知機能低下のリスクに関係があると発表されました。調査では、歩く時の歩幅が広い方が狭い方より発症のリスクが低いことがわかりました。先述の『習慣化』に加え、普段歩く際の歩幅を見直してみませんか?



**注意** ウォーキングなどを行う際は、脱水症や周囲の環境などにお気をつけください。

問合せ先 健康増進課健康増進係 ▶Tel 66・3111 (内線142、143)

14日間で学ぶ“すぐ使える”介護の基礎と実践

## 介護職員初級者研修

### 受講生募集

受講料 79,500円

(別途テキスト代7,500円)

(資料請求・問い合わせはお気軽に!)

ホットラインワールド国分教室

〒899-4341 霧島市国分野口東6-11 MBC開発国分ビル3階

☎ 0995-73-7705

無料駐車場有

高校生の為の日曜講座も開講中  
鹿児島教室もあるよ!  
(鹿児島中央駅近く)

いつまでも

# 自分の力で

## 歩けるように!

見学・相談 随時受付中

「体力の悩み」の改善を目指します。

個人に合わせた専用プログラムを専門のスタッフが実施します!!

介護認定を受けた方が対象です

体の改善で実現する日常生活の向上  
病後の衰えた体を体力の改善  
自立した暮らしを介護予防



通所介護

## コンフォート始良

COMFORT 鹿児島県始良市宮島町34-7

☎ 0995-73-5511

見学のお問合せはコチラ

ソフトに Goodバランス! アキ整体術

◎痛み、不快感、身体のアンバランスが気になる方にオススメ!

2,500円+ @500円

◎リラックスタイム!リンパ等体液循環操作

3,500円(70分)

(他、タッピング療法、じくじく120分整体有) (要予約)

※どのコースも、骨盤・背骨・頭蓋の歪みが調整されます。体調に合わせた選択を!

予約制 TEL 0995-62-2431

始良市加治木町木田4905-1 (加治木インター・龍門滝近く)

時間/AM9:00~PM8:00(終了)  
休日/第二日曜日(祝日・他日曜日午後(臨時休業有))

\*時間・休日・料金等予告なく変更することがあります。

整体師 山口 光明

8 9 9 5 4 9 2

お手数ですが  
50円切手を  
お貼りください

始良市役所 秘書広報課  
市報あいら「読者プレゼント」係 行  
2013.8 no.82

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 才 性別 男 ・ 女

応募のしかた

上のハガキを切り取ってご利用ください。官製ハガキも可。当選の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。

事業所のみなさまへ

このコーナーでは、お店やお店の特産品などをPRされる事業所を募集します。

市内の企業振興として、お店や特産品などのPRの場としてこのコーナーを活用しませんか。

〔問合先〕 広報広聴係 Tel 66・3111 (内線 227)

※応募多数の場合は選定させていただきます。

ぶ土地勘もついたらと思っ  
ても市報を読むとまだまだ  
知らない場所や事が多く、読む  
度に「始良にはこんなところも  
あるんだ」と毎月読むのが楽  
しみます。以前発行された市報  
で桜島は見る場所によって見え  
方が違ってくるという記事が  
あったので鹿児島島のいろん  
なところを周って見てみました。私  
的には「やっぱり始良から見  
る桜島が1番かな」と思いまし  
た。(藤秀星さん/加治木町木

田) 〆当地愛を感じます。鹿児島  
市、霧島市、大隅半島と見る角  
度で桜島はさまざまな姿に変  
化しますね。確かに始良市から  
見る桜島が一番美しいと思いま  
す。地元の桜島が一番見慣れて  
いる形でもありますので、愛着  
が湧きますね。  
◆先ごろの新聞で「住みやすい  
まちベスト」が載っていました。

始良市が鹿児島県で第1位。嬉  
しいです。深く掘り下げて記事  
にしてください。  
名物になるお菓子(例:始良せ  
んべい)を創作してください。  
(別府川三太郎さん/西餅田)  
〆 東洋経済新報社が毎年実施  
している「住みよさランキング」  
のことでしょうか。始良市は鹿  
児島県で1位でした(全国で3  
18位)。全国790都市を対  
象に、公的統計に基づき、安心  
度、利便度、快適度、富裕度、住  
居水準充実度の5つの観点に分  
類し、それぞれ偏差値を算出し  
たランキングのようです。イン  
ターネットでは、さらに詳しく  
紹介されているようです。関心  
のある方は、「住みよさランキン  
グ2013」で検索してみてください。  
〆 名物のお話ですが、現在、市  
でも特産品開発に取り組んでい  
ます。今後、市報でも取り上げ  
たいと思っています。

◆「今月の始良人」というネー  
ミングは、響きが土の香りまで  
感じさせてくれてとても気に入  
りました。(小さなそよ風さん  
/平松)  
〆 愛着をもっていたいただき、うれ  
しいです。7万5千人の市民の  
みなさんがもつエピソードは、  
始良市の魅力そのものだと思っ  
ています。  
◆前号で掲載されていた「ボラ  
ンティアポイント制度」は、初め  
て知りました。私も将来使うと  
思う制度なので、元氣なうちに  
ボランティアに参加してみたい  
です。(H.Tさん/池島町)

[ビューヴォイス]  
View Voice



読者の声 & プレゼント

〔次の応募締切〕  
9月2日(月)  
当日消印有効

市報あいらを読んだ感想や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送ってください。お便りをくださった方の中から、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。

◆図書館スタッフが選ぶ「あなたに手渡したい本」が好きです。特に7月号は児童書が紹介してあり嬉しかったです。「広報に載っていましたね」と会話することもあります。  
〆 毎朝、重富海岸を散歩して健康に過ごしています。海岸に住むハクセンシオマネキにあつてみたいですね。でも人が近づくとすぐに巣穴に逃げてしまうのかな。(N.Sさん/平松)

市報を通じて会話が弾むお話、うれしいです。  
〆 児童書の蔵書状況も始良、加治木、蒲生それぞれの図書施設で異なりますので、検索システムをうまく活用して、読みたい本を見つけて借りる利用者の方も多いようです。  
〆 ハクセンシオマネキですが、汽水域(海と川の間に)に生息しています。ちょうど思川の線路下で、潮が引いている時間帯に見ることができるようですよ。時



ハクセンシオマネキ(オス)

期的には5月ごろから8月いっぱいまで。お盆過ぎからは数が少なくなります。  
〆 おっしゃるとおり警戒心の強い生物で、人の気配に敏感です。しゃがんで忍耐強く、ハクセンシオマネキが穴から出てくるのをじっと待つことがコツになります。発見できるとうれいですね。

◆前号のエコアクションで意識するその少しの行動でグンと減量となるゴミ。卵の殻もよい着眼点です。(コンスケさん/西餅田)  
〆 ゴミは、本当に少しずつの積

み重ねが減量につながると実感しています。本号では紙の資源化について触れています。  
◆できれば各地区の歴史遺産・史跡などの特集も面白いのではと思っています。(J.Kさん/大阪府八尾市)  
〆 現在、島津義弘公の足跡を中心に史跡などを紹介していますが、地域に伝わる文化資源も大変面白いものもありますので、今後の紙面誌面づくりの参考にしたいと思います。

◆私は北九州市出身で始良市に在住して約10年。目覚ましく発展している中で白銀坂や前号の「島津義弘の足跡を訪ねて」の膝跪(ひざかみ)など、主人と巡ってみたいとよく話しています。始良市全体の散策マップがあれば欲しいです。(ととちゃんさん/加治木町木田)  
〆



散策マップ。  
問合先:市観光協会  
(市商工観光課内)  
Tel 66-3111

現在、市がご案内している散策マップ「あいらView散策マップ」で、6つのコースが掲載されています。また、島津義弘公に特化した散策マップ「戦国武将 島津義弘を訪ねて」もあり、こちらは市内の史跡コースのほか、霧島や伊佐などのコースも網羅しています。  
〆 市観光協会では、新たな観光パンフレットをつくる計画もあります。

# 45分間のカセットテープ 心を込めた声を届け続けたい

3 市報あいら音声訳ボランティアグループ **なでしこ**



**Nadeshiko**

平成9年から始良地区の独居視覚障がい者向けの市報音声訳ボランティア活動を続ける。グループ名の「なでしこ」は、小粒でありながらも芯が強いグループにと名付けられた。向かって後列左から時計回りに高林明香さん、福ヶ迫いづみさん、羽生和代さん、湯田益也さん。

### 始良人を募っています

ピックアップアイランでは、市民のみならずの地域への思い、夢、特技、趣味、スキル(能力)を紹介し、募集します。登場していただける方を募集。自薦他薦問いません！  
市広報広聴係 ▶ Tel 66・3111

7月で530本目を超えた市報あいらの音声訳テープ。独居の視覚障がい者を対象に、市報を朗読したものをカセットテープに録音する活動を続ける音声訳ボランティアグループ「なでしこ」。平成9年に発足し、旧始良町時代から15年間、録音作業はとぎれたことがない。

グループのメンバーは元教員をはじめ、小学生を対象に読み聞かせや紙芝居をする元保護者などで構成。月2回発行される市報の録音作業のほか、質の高い録音をするため、滑舌や発音などのトレーニングも月2回行っている。

なでしこの朗読は、単に市報を読むだけでなく、聴き手が気持ちよく聴いてもらう工夫を常に心掛けている。

冒頭はラジオ顔負けの心地よいジュエル・マスの「タイスの瞑想曲」のBGMからはじまる。

「何年もこの活動をしていいますが、録音のスイッチを入れるたびにドキドキする。ボランティアだからと言って適当にはしていません。相手の立場に立つて、毎回心を込めて朗読しています」と録音時の緊張感を話す高林さん。録音時に車のエンジン音などのノイズが不意に入ると、直前まで巻き戻し、録音をやり直す念の入れようだ。

「ラジオのアナウンサーは口調は早いが、はっきり聴こえる。間の置き方も勉強になる」と口からプロの語り手も見本にする。

「毎号広報紙を孫に読んでもらっているが、漢字や難しい言葉があるのでわからないようだと、ある視覚障がい者とグループの発起人であった故・山口龍子さんとの対話が、なでしこのボランティア活動のはじまるきっかけとなった。

メンバーが一番多く在籍していたころは11名

だったが、今は5名。メンバーは当番制でローテーションを組み、市立図書館の朗読室で音声調節、朗読、録音、タイムキーパーをひとりで行っている。

録音には約2時間を掛け、45分間の音声テープを完成させる。テープには、時間的に毎号すべての記事を録音することができないため、聴き手の身近に関連すると予想される記事を会員が抜粋する。

「入れ歯になってしまい、それとも回らなくなった。そろそろ引退かな(笑)」と発足当初からグループを引っ張ってきた湯田さんが話すと、まだまだでしょう、先生(と)言わんばかりに周りのメンバーからどっと笑いが出る。

なでしこの明るい雰囲気、温かい声となり、心のこもったテープとなる。

今月のプレゼント 10名様 旬の有機野菜で、身体イキイキ!

くすくす館 10周年を記念して

「あいら有機野菜」 ザルひと盛り引換券



蒲生の景観を意識した藁葺き屋根を連想させる和風スタイルの外観。内装には蒲生メアサ杉をふんだんに使ったその造りが最大の特徴です。くすくす館では安心・安全な食品や蒲生の特産品や工芸品を販売しています。オンラインショップからは、故郷のお味噌や新鮮な野菜を大切な方に送付も可能。スイーツの「焼きプリン」や和風インテリアにもなる「わらじ」など目で見て楽しめる商品も続々と入荷しています。今年10周年を迎えた「蒲生物産館くすくす館」(蒲生町上久徳)から市内産有機野菜ざるひと盛り分の引換券を10名様にプレゼント。

提供:蒲生物産館くすくす館 Tel.0995・54・3099

※読者プレゼントのご提供もお待ちしております。広報広聴係Tel.66-3111まで

ご協力ありがとうございました。

## 島津義弘の足跡をたどる

#03

### 帖佐館跡(御屋地跡)

ちよう さやかた おや ち



稲荷神社に残る石垣(市指定史跡)を南端にして南北約211m、東西約150mの範囲が義弘の帖佐館跡で、地元では御屋地跡と呼ばれています。文禄4年(1595)12月に文禄の役から帰国した義弘は、居城を栗野から帖佐へ移しました。工事は家老の新納旅庵が監督し、加治木の湯湾岳から切り出した石垣の石の中には、蒲生地頭・長寿院盛淳の「御加勢石」と呼ばれる巨石もあります。稲荷神社の東側には館の玄関にあたる「大手口」があり、門柱を支えた礎石が今も残ります。義弘は平松城に移る慶長11年(1606)まで約11年間ここに館を置いていましたので、関ヶ原の戦いで敵軍突破を敢行し、命からがら帰った場所にあたります。

神社の西側には、義弘が朝晩、仏前勤行をした看経所があったといわれ、江戸時代には米良存良坊という山伏が住職を勤めた「日陽山花園寺」(真言宗)になりました。最近の発掘調査で義弘の時代にさかのぼる可能性がある庭園跡が見つかっています。