

平成26年4月15日 第98号

市報あいら[アイラビュー]

AIR Aview 4 .15

2014



「人生の栄養」のさまざまな取り方——。

変わる読書への誘い

クローズアップ P8

主な着目記事 - FOCUS -

- 経済面で起業を支援
- 約140の申請書など押印不要に
- 児童扶養手当の額が変わります
- ホームページをリニューアルします

AIRView 4 .15 2014



表紙「三船小学校の卒業生」
平成25年度の卒業生12名と校長先生。卒業記念として、子どもたちひとり一人に手渡された色紙には挿絵と温かいメッセージが添えられている。「活字や本に対する愛着を子どもたちにももってもらいたい」と作者の高江校長先生。子どもたちの誕生日には、授業中に書いた詩などを絵はがきにして全校児童約90人にプレゼントする。手間ひまかけた母校のぬくもりある心のキャッチボールが、子どもたちの笑顔に映える。

平成26年4月15日発行4月号／第98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>



(H26. 4. 1 現在)

市の人口	対前月比	対前年同月比
人口 75,779 人	(- 154)	(+ 188)
・男 35,428 人	(- 94)	(+ 123)
・女 40,351 人	(- 60)	(+ 65)
世帯 34,498 世帯	(+ 50)	(+ 427)

前年の人口対比をはじめました。

市長エッセイ

明鏡止水 ～5年目の春に～

4月には、「新しい」という文字が溢れます。新年度、新学期、新入学、等々。新しい出会いがあり、希望に満ちたふくらみを持った風が吹きます。この季節に咲き誇り、その風に舞い散る桜はまさに日本を代表する花です。

桜の語源には諸説ありますが、「サ」は稲穂の穀霊を意味する言葉、「クラ」は稲の神様が降臨する磐座の意味で、「つまり」「さくら」は稲、農耕の神様が宿る木という説があります。また、田植え前に豊作を祈願した神事が花見の起源ともいわれています。昔から、桜の開花が農作業の目安の一つになっていたことを思えば、古の人々が桜に実りの神が宿ると考えたとしても不思議ではありません。

一方、雪国では、山の残雪の雪形に春を知り、農作業の時期を確認します。白馬岳は山肌に馬の形が、爺ヶ岳には種を蒔くおじいさんの姿が雪融けの時事になると現れ、春の訪れが近いことを教えるのです。

ところで、鹿児島弁で「もつたいたい」を意味する「あつたらし」は古語の「あたらし」に由来します。「あたらし」と混合して「新しい」という意味を持つようになったのです。残念ながら、子ども達が鹿児島弁を使わなくなりつつあります。新人諸君を叱るにも、標準語でないと意味が伝わらない時代が来るのかもしれないですね。

古くからの言い伝えや故郷の言葉の持つ温かさは、次世代へと伝えなければならぬ大切なものです。5年目の春を迎えた始良市ですが、私の心境は明鏡止水です。古きを尊び新しい事にも果敢に取組んで参りたいと存じます

笹山 義弘



歩き・み・ふれる歴史の道

新しく市指定史跡になった江戸時代の石畳道「掛橋坂」と周辺の西浦地区の史跡を歩きます[約6km]。新緑薫る爽やかな季節を満喫し、江戸時代へタイムスリップ。

- 日 時 5月10日(土)午前9時30分～正午【小雨決行】
- 場 所 西浦小学校正門前(蒲生町西浦815) ※駐車場有
- 定 員 50人
- 参加料 200円(資料代・保険料) ※飲み物持参
- 申込方法 5月8日(木)までに電話・FAXでお申し込みください。
⇒ 歴史民俗資料館 〒899-5421 始良市東餅田498 ☎65・1553 FAX 66・5820

たつもんじざか しらかねざか
龍門司坂、白銀坂、そして、もうひとつの坂——。

かけはしざか
江戸時代の風情残る「掛橋坂」を歩く。



さまざまな視点から歴史をみる

ふるさと歴史講座スタート!

～始良公民館で年間10回開講～

開講日	演題・講師
① 5月17日	始良の自然・歴史遺産を世界に 鹿大名誉教授 大木公彦
② 6月21日	道が語る古代史 市教育委員会 深野信之
③ 7月19日	考古学からみた茶の湯文化 市教育委員会 岩元康成
④ 8月23日	始良市内の小字地名 市企画政策課 下鶴 弘
⑤ 9月20日	南九州地域の竹文化 - 東南アジアとの比較 - 鹿児島民具学会 濱田 甫
⑥ 10月18日	鹿児島の伝統工芸 - 豊かな暮らしの提案 - (仮題) 薩摩伝承館 深港恭子
⑦ 11月15日	龍門司焼の歴史 市教育委員会 関 一之
⑧ 12月20日	鹿児島の魚 - その多様性と特性 - 鹿大教授 本村浩之
⑨ 1月17日	正月行事の移り変わり 鹿児島民俗学会 所崎 平
⑩ 2月21日	古代大隅国の宗教空間 (仮題) 黎明館 栗林文夫

- 時間 午後2時30分～4時(90分間)
- 場所 始良公民館2階会議室
始良市西餅田589 ☎66-2044
- 受講料 2,500円 ※初回の受付時に納入します。

●申込方法
氏名・住所・電話番号を記入し、ハガキかFAXで、4月26日(土)までお申し込みください。定員を超える場合は、抽選となります。受講決定者には、後日ハガキでご連絡します。

●申込先
〒899-5421 始良市東餅田498 歴史民俗資料館
☎65・1553 FAX 66・5820

問合せ
文化係 ☎62・2111 内線210

港町飲食店街の工事がすべて終了

明るく刷新された通りに。

～加治木港町飲食店街活性化事業～

3月に「加治木港町飲食店街活性化事業」が済み、浜通と網掛川沿いの道路も一新。通りの目印となる石灯籠も設置され、港町の夜を灯しています。

港町は、始良市が薩摩・大隅両国の境に位置していたことから古くから物流拠点で、周辺からさまざまな人やモノが集まり、たくさんの産物が荷揚げされたところでした。

今回の整備により周辺地域に再び活気が戻ることが期待されています。



2期工事で歩道も完成し、安全性が高まった網掛通り。



港町の新たなシンボル、石灯籠

加治木石を一部使用!

活性化事業のおさらい

- 浜通線道路の改良(137m)
- 網掛通線道路の改良(100m)
- 名所案内看板、街路灯21基、石灯籠5基、防犯カメラ4基を設置

問合せ
加治木地域振興課 ☎62・2111 内線264

KANON HALL EVENTS

5月 May 2014 「文化会館 加音ホール」催し物ご案内 加音ホール ☎62・6200
※開演時間等変更になることがあります。

日	イベント・行事	開演・開始時間	問合せ先
5日(月)	加治木高等学校吹奏楽部定期演奏会	午後2時00分	加治木高等学校(63-2052)
17日(土)	緩和ケアフォーラム	午後1時00分	南九州病院(62-2121)
23日(金)	始良市公民館講座開講式	午後2時00分	市教育委員会(62-2111)
25日(日)	加音オーケストラ第28回定期演奏会	午後2時00分	事務局(62-6200)
31日(土)	西田あいコンサートIV	午後6時30分	事務局(62-6200)

市ホームページ

リニューアルの準備を進めます

今年度、ホームページのリニューアル作業に取り組みます。目的の情報まで速やかにたどり着ける検索の強化をはじめ、内容の充実と各種端末へ対応した使いやすさをめざします。新しいホームページは来年2月に公開を予定しています。

ホームページに対するご意見の一部を昨年実施したアンケート(速報)から抜粋してお知らせします。

「地域情報化アンケート」抜粋、上位3項目を掲載 市情報政策課調べ(H25.12実施)市民1500人対象(回答率40%)

ホームページに不満のある理由(回答者数)

1. 情報がどこにあるかわからない(23)
2. 必要な情報が無い(15)
3. 見づらい(15)

充実させたほうがいい情報(回答者数)

1. 健康・医療・福祉情報(112)
2. 各種行政手続き情報(97)
3. 観光・イベント情報(81)

5月号から

広報紙がホッチキス止めに

「中とじ」になります

広報紙を手にとるときにバラバラになったり、配布時に中のページが抜け落ちたりすることがありました。そのため、5月号から冊子の真ん中をホッチキス止めする「中とじ製本」にします。なお、綴られているみなさんのために、裏表紙に穴(ホール)の印を付けることにします。

ゴミの仕分けは、雑誌などと同じ扱いで資源物として、ホッチキスは外さずそのままでも出せます。

名称が変わります、「市報」→「広報」へ

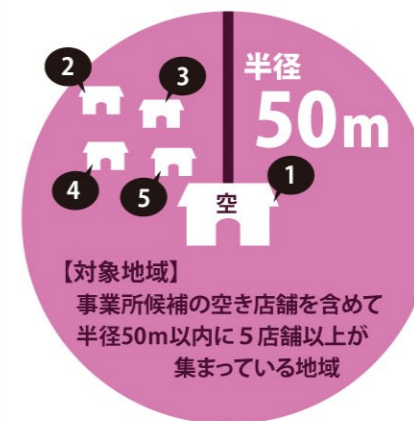
今年度(5月以降)、「市報あいら」から「広報あいら」へ名称を変えます。市政だけでなく、地域情報や市民活動などをもっと広く、市民のみなさんへお伝えしたいという観点から今回変更することにしました。

問合せ
秘書広報課 ☎66・3111 内線227

これからお店をはじめたい

経済面で起業を支援

～店舗家賃(賃借料)を一部サポート～



対象条件に
当てはまると

店舗家賃の
2
3
まで
補助。
(月10万円上限)

ギャラリーなども対象

市内にある空き店舗の活用を進めることと、周辺地域の集客力を上げる目的で、新しく事業を始める事業主さんを対象に、店舗の賃借料の一部を補助する政策を市では行っています。

起業の種類は、小売店や飲食店だけでなく、展示場(ギャラリー)や休憩所なども可能。商店街や周辺地域の集客に貢献する事業所であれば対象となります。

補助の対象となるには、ほかにも次のような条件もあり、ある程度の地域に絞られてしまいますが、対象となると月々の店舗家賃の3分の2以内(月10万円上限)が補助されることになります。

主な条件

- 事業を始めたい空き店舗の半径50m以内に、その空き店舗を含む5店舗以上が集合している
- 空き店舗は、6か月以上使用されていないもの
- 週5日以上営業する
- 午前10時～午後5時の間に3時間以上開店
- 補助申請者が直接その事業をする
- 地域の商店街、商工会に加入して、活動に参加するなど

問合せ
商工観光課 ☎66・3111 内線283

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。

この春、新生活をはじめた方は、まずはごみの分別や排出場所などの地域のルールを確認し、しっかり守りましょう。

「もったいない」という気持ちを忘れずにごみをなるべく出さないことを心がけましょう。

ごみを減らす際に重視されるポイントは3つのR。この3つのRとはReduce(リデュース)・減らす」「Reuse(リユース)・再利用」「Recycle(リサイクル)・再生利用」という3つの言葉の頭文字です。

まず、私たちが家庭で取り組むべきことは、ごみの発生原因を減らす(リデュース)ことです。「食べきれない量を買わない、つくりすぎ」「過剰包装を断る」「使い捨ての商品を買わない」など、家庭レベルの実践でも積み重ねれば、大きな成果につながります。



◎問合先 生活環境係
☎ 66-3111 (内線144)



フリーマーケットも再利用の手段

ごみを減らすだけでなく、思わぬ臨時収入につながる一石二鳥となるかもしれません。

ごみを減らすだけでなく、思わぬ臨時収入につながる一石二鳥となるかもしれません。

Let's 環境旋風
みんなでごみ減量化!

そして、出ってしまったごみや不用になった物もさらに、再利用(リユース)、再生利用(リサイクル)することで、量を少なくしたり、有効活用したりできるはず。

ごみ減量の合言葉「3R」。ご家庭でもできるごみ減量について考えてみませんか。

「インビヨドリ」

シリーズ 錦江湾に住む旬の生き物たち

12



インビヨドリ

インビヨドリ類 ヒタキ科 ツグミ亜科

全長23〜25cm、羽を広げると40cmくらい。ヒヨドリと名前がついているけど、ツグミの仲間。オスは胸から頭、背中が鮮やかな青色でお腹がレンガ色。海辺の青い鳥はほかにあまりないので、間違いない。それに比べてメスはとても地味。海岸の古いブロックに溶け込んでいるような黒っぽい灰色の背中と、くすんだ茶色のおなかをしていて見つけにくい。

春一番が吹くころから、オスもメスも囀り始めるが、その声が絶品なのだ。「ホイピーチヨイチヨイ、ツッピーコーコー」と絶妙に上下する音階で、とてもまねできない美しい歌を聞かせてくれる。

同じ時期には、ほかの鳥たちも囀り(ラブコール)始めるので、海岸近くの松林や民家の周りはありとあらゆる鳥たちの歌で一日中合唱祭のようだが、その中でもとびきりの歌い手が彼らなのだ。

子育ては夫婦で行い、昆虫やカニなどのエサをせっせと巣に運ぶ様子が見られるが、どこに巣があるのかわからない。ヒナが巣立ってから、つきつきりでエサのとおり方を教えている、ほほえましい親子の姿は梅雨入りの

時期くらいまで見ることが出来る。砂浜より岩場や堤防のようところが好きな鳥なので、海岸沿いを散歩すると必ず出会える身近な野鳥の代表、インビヨドリ。オスの美しい青色とメスの地味だけど愛らしい姿を意識して見つけてみてください。

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

約140の申請
押印が不要に!

今後も市民のみなさんの要望を取り入れながら、行政サービスの簡略化をめざします。

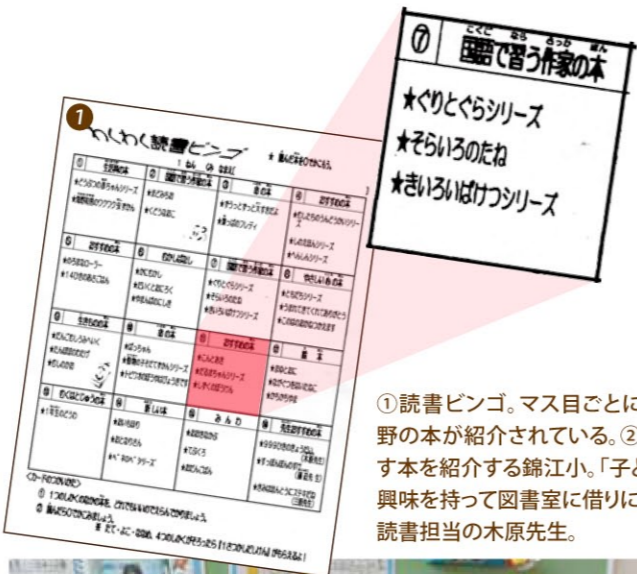
押印が省略された主な申請書などは、次のとおりとなります。

行政手続きをカンタンに
～申請書の一部、押印を省略～

4月から行政手続きで必要だった押印を一部省略しています。今回の押印省略は、市の定めた指針に沿って、市役所各課で取り扱う申請書などを対象に実施しました。

関連施設・業務と様式名	市役所の担当・連絡先	
スポーツ・公園		
●大楠運動公園の多目的屋内運動場使用許可など	保健体育課	62-2111
●有料公園施設・公園施設運動使用許可など	都市計画課	66-3111
学校		
●学校の施設・設備利用許可	教育総務課	62-2111
文化・教育施設		
●働く女性の家の使用許可など	商工観光課	66-3111
●北山野外研修センター使用許可など	社会教育課	62-2111
●いきいき交流センターの使用許可など		
●図書館の施設利用申請書、視聴覚ライブラリー機材・教材利用	図書館事務局	64-5600
レジャー施設		
●住吉池公園の使用許可など	商工観光課	66-3111
●さえずりの森の使用許可など	林務水産課	52-1211
福祉・高齢		
●加治木福祉センターの使用許可など		
●加治木ふれあいセンターの使用許可など	長寿・障害福祉課	66-3111
●高齢者福祉センターの使用許可など		
●子ども医療費助成金の受給資格者登録など	児童福祉課	66-3111
農林水産		
●市民農園の使用許可など	農政課	52-1211
●漁港環境整備施設(なぎさ公園)使用許可	始良農林水産課	66-3111
市後援など		
●市後援名義の使用承認交付など	総務課	66-3111
●市教育委員会の行事共催等承認	教育総務課	62-2111
ペット		
●犬の登録申請など	生活環境課	66-3111

問合先
行政改革推進課 ☎ 66-3111 内線214



①読書ビンゴ。マス目ごとに異なる分野の本が紹介されている。②先生が推す本を紹介する錦江小。「子どもたちは興味を持って図書室に借りに来ます」と読書担当の木原先生。



③かもう親子読書会*Hana Hana*(藤谷代表/前列左)のみなさん。現在15家族が主に読み聞かせのボランティア活動に参加している。④蒲生中学校で読み聞かせをするHanaHana。「活字の波にザブーンと、自然に飛び込む人になってもらいたい。グローバルな世の中だからこそ、子どもたちが昔話や方言を自在に語ることができるような読み聞かせも今後はしてみたい」と構想中だ。



三船小学校の昼休みは、新聞を見る子どもたちで溢れている。活字の世界に夢中だ。

クローズアップ

「人生の栄養」のさまざまな取り方——。変わる読書への誘い

知らず知らず
活字ワールドに夢中!



活字の魅力を伝える三船小
今、パソコンや携帯電話の普及などで新聞をとらない家庭が増え、子どもたちの新聞離れが進んでいます。三船小学校では、新聞をめぐる機会を増やす仕掛けづくりに取り組んでいます。「新聞ゲーム」と題して、新聞に掲載されている都道府県名を子どもたちに発見してもらい、その都度、用意した白地図の都道府県に色を塗ります。子どもたちは、都道府県すべてに色が入ることを期待し、全ページをめくり、隅々まで新聞に目を通します。



一日の新聞で見つけた都道府県に色を塗る「新聞ゲーム」。活字を追いつながら、自然と地理の勉強にもなる。(3年生のもの)

なかには、近隣諸国の国名が気になり、自分でその国を調べて白地図の余

白に描いたり、めくっていくうちに新聞のページや段落構成、タイトル、市況の青果などに関心を持ったりする子どももいます。ゲームのなかから新聞とはこういうものかという発見をします。

宝本探しを応援する錦江小

椋鳩十がかつて過ごしたゆかりの地の目の前に学校があり、土地柄、特に文学に力を入れる錦江小学校。全国の学校から応募のある椋鳩十読書感想文コンクールで9回、学校賞を受賞する実績を誇っています。

読書冊数は年度平均ひとり100冊を超え、大事な1冊「宝本」を探す環境づくりに重点を置いています。学校の廊下の一角には先生ひとり一人がおススメ本をパネルで紹介。先生のお墨付きの本ということで、読書が苦手な子どもたちも、読書の道しるべとして好評です。また、読みたい本は、どうしても偏りがちになるため、さまざまな分野の本に接してもらおうとかけづ

くりとして、読書ビンゴを取り入れています。9つの各マス目には異なるジャンルの本の題名が記され、それらの本を読むことでマス目をひとつずつ消し、タテ・ヨコ・ナメのいずれか一列を揃えるもの。日ごろ手に取って読まない本にも出会うことができます。

このように、学校では冊数をとにかくこなして読書感想文を書くだけの読書教育ではなく、さまざまな切り口から読書や活字に触れることで新しい出会いや発見が生まれる環境づくりを重視する体制に変化しています。

読み聞かせを授業に導入

蒲生小学校・蒲生中学校では、読書ボランティアグループ「かもう親子読書会*Hana Hana*(ハナハナ)」を招き、全学年全クラスを対象に本の読み聞かせを導入しています。昼休みなど授業以外に実施する学校が多いなか、蒲生小は授業の一環として取り入れる数少ない学校です。

Hana Hanaは、椋鳩十が提唱した「母と子の二十分間読書」を昭和37年に県内でいち早く取り組んだ蒲生小学校親子読書会が母体。絵本を読み聞かせるボランティア団体です。現在では小学校の枠を取り払い、蒲生地区の読み聞かせグループとして、保護者のみなさんが中心となっており、保護者から高齢者までを対象に読み聞かせ活動を続けています。

「田畑は耕やさないと新しい空気や養分が混ざらないように、人の心も耕さなければ荒れていくと思います。親子で本を楽しむ時間を持つためには、親も努力をしなければ時間をつくられない世の中。本に目を向け、活字を読む環境を用意してあげることが、きつと将来生きてゆくなかで子どもたちに役立つはず。読み聞かせは、読書の楽しみ方も伝えながら、親や人とのふれあいを持つことができるコミュニケーションのひとつ」と話すHana Hanaの藤谷和泉代表。

参加者を相手に、持ち前のアドリブの強さを発揮し、チャンプ本に選ばれました。

「小さい頃から、学校で図書委員を好きでやっていて、本が苦手な人にも伝わるような本の紹介をよくしていました。ビブリオバトルでは、紹介の仕方や話しぶりが醍醐味ですが、どの本を紹介するか「選書」も大事。図書委員のときと同じように紹介される側のことを考えて、有名ではないが読みやすく面白く本を基準に本を選び、自分の言葉で表現して紹介します」と語る関口さん。

「実は今、学校でもビブリオバトルができないかを先生と話し合っています。また県内では生徒主体で開催しているところはないと聞いていますので、ぜひ開催させてみたいです」

「ビブリオバトルに参加したことで普段の生活では出会えなかった人たちが多かった人と出会えて、人脈が広がり、人前で表現する力も研げます」と関口さん。



昨年度、市の食育推進校に指定された西浦小で実施された事業「ものがたりレシピをいただきます」。絵本に登場するトンカツを給食メニューにし、身近な給食を通じて読書や食育につなげる。



南日本文学賞ビブリオバトル覇者

加治木高校3年生
関口翼さん

「本を読むのは遅いほうで、じっくり一言一句、考えながら読むタイプ。旅行のパンフレットを見て少しそこに旅した気分になると一緒に、読書をするとなりの世界にスッと入り込み、気分転換になる」と関口さん。

読書でつなぐ食育、そして新たな出会い

市では、本や読書が生活の一部として普及するように子ども読書活動推進事業を進めています。「ものがたりレシピをいただきます」も昨年度事業化したひとつ。学校給食の献立に、絵本に出てくるメニューや食べ物を取り入れ、そのなかで本の紹介や読み聞かせをしています。絵本の食べ物を食べたいと思っていた子どもたちは、実物

春読書はいかがでしょう

今回、残念ながら取り上げられなかったほかの学校やユーモラスな取り組み、そして有志の方や保護者のみなさんと結成する読み聞かせのボランティアグループなど、まだまだあります。それぞれ読書をどのように次の目的へ結びつけるかを思索し、苦勞しながら読書活動を進めています。

そのなかで、子どもたちの探究心や思わぬ発見をしたときのキラキラした笑顔が、その苦勞を喜びに変えてくれます。「結局は、自分たちの生涯学習にもなってるんです(笑)」と、変化する読書の可能性を話すHana Hanaの藤谷代表。

読書という人生の栄養が身に付き、本から得た感動を、今度は人へ伝え、そこからまた何かを得る――。

4月は新たな門出。新たな本とも出会える季節。読書が未知の扉を開くかもしれません。

となったメニューにビックリ。この事業を通じて食育の観点からも本に対する印象や感動を変えました。今年度も「子ども読書の日」前後の給食に、絵本の世界のメニューが給食に登場します。

さらに毎年秋に開催する図書館フェスティバル(市立図書館主催)では、ビブリオバトルを二昨年からプログラムに取り入れています。京都大学で考案されたビブリオバトルは「知

的書評合戦」とも呼ばれる輪読会で、自分の好きな本を会場に持ち寄り、5分間でその本の魅力を観衆の前で話します。観衆は、一番読みたくなった本を選び、チャンプ本を決めます。バトルは全国に広がり、今では各地で大会が開催され、テレビなどにも取り上げられるなど普及が進んでいます。プレゼンテーションやアドリブによる話術の練習に役立つとされ、企業などが取り入れている事例もあります。

「読む」から「説く」 新種の読書スタイル

図書館フェスティバルで開催されたバトルの参加者はそのほとんどが成人。そのなかで、僅差でチャンプ本を逃した高校生、関口翼さん(加治木高校3年生)がいます。このバトルをきっかけに、同じく参加していたビブリオバトル普及委員の勧めで、南日本文学賞公開選考会(3月1日開催)のビブリオバトルにも参加。約100名の観衆の前に、大学生など4人のバトル

加治木図書館



- 蔵書数約4万1000冊
- 加治木町飯屋町250(☎62-2605)
- 開館日
火～日(9:00～17:00)
毎月23日(9:00～19:00)



スタッフ
中島 恵美さん

国の登録有形文化財でもあるある図書館は、趣のある木造建築。和風で落ち着いた雰囲気。靴を脱いで利用するので、板間のぬくもりを感じながらリラックステキな空間です。



中央図書館



- 蔵書数約15万冊
- 西餅田489番地3(☎64-5600)
- 開館日
火～金(10:00～19:00)
土・日(9:00～18:00)



スタッフ
竹井 梨紗さん

入館者数第1位を誇る図書館です。利用者のみなさんとスタッフの距離も近くアットホームな館内。明るい閲覧席で穏やかに読書ができます。幅広い年齢の方に利用しやすい雰囲気づくりを心掛けています。

蒲生公民館図書室



- 蔵書数約1万7000冊
- 蒲生町白男341(☎52-1771)
- 開館日
火～日(9:00～17:00)



スタッフ
徳久 美子さん

公民館に併設されていますので、利用の合間にすぐ立ち寄ることが出来る隠れ家的な図書室。絵本コーナー「おとぎの国」はちびっ子に人気。親子で楽しめます。

3か所どこからでも、それぞれの蔵書を借りることができます

「食生活を見直そう！」

春といえば、新生活！この4月から一人暮らしをされる方も多いでしょう。新社会人、新一年生、単身赴任など状況はさまざまですが、しっかりとした食生活で毎日を健康に過ごしましょう。

健康的な食生活のポイント

①1日3食、バランス良く

食事の基本は1日3食、特に大切なのが朝食です。平成23年の生活習慣実態調査では、朝食を食べない人の割合が20歳代や30歳代で高くなっています。朝食には体温を上げ、仕事や勉強の効率をあげる効果もあります。始良市の健康増進計画の栄養・食生活の領域においても、「朝食をとる人を増やす」「バランスの良い食事をとる人を増やす」を重点目標にあげています。食事のバランスでは主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせを意識してみましょう。

②脂肪や塩分は控えめに、野菜や海藻をしっかり食べましょう。

揚げ物や肉料理など、脂肪分の多い食事は肥満や糖尿病の原因になります。塩分のとり過ぎも高血圧を招くので注意しましょう。野菜はビタミン、海藻はミネラルを豊富に含んでいて、体の調子を整えます。

③お酒や嗜好飲料はほどほどに

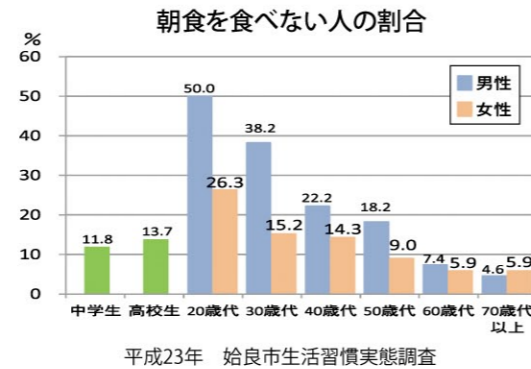
お酒はストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、適量を超えると動脈硬化を進行させます。焼酎(25度の場合)ならお湯割り(6:4)1.5杯、ビールなら500ml缶1本程度に抑えましょう。ジュースなどの嗜好飲料は糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

④よく噛んで、腹八分目に

満腹になるまで食べると食事量も多くなります。ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。



問合せ先 健康増進課 健康増進係 ▶ ☎66-3111(内線143)



主食	ご飯、パン、麺類など
主菜	魚や肉、卵、豆類などたんぱく質を多く含む食材
副菜	野菜やきのこ、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んだ食材
汁物	みそ汁、スープなど(野菜や海藻など)

「食改さんの食育・健康づくり教室」 開催希望団体を募集します！

食生活改善推進員(ヘルスメイト)は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、食を通じた健康づくり・食育活動を推進しているボランティア団体です。教室の開催を希望される場合はお早めにご連絡ください。

対象 自治会、子ども会、自主サークル、高齢者サロン等

内容 調理実習及び講話

経費 食材料費等を一部負担していただけます。

*詳細(時間・場所等)につきましては、各団体の代表者との話し合いで決めさせていただきます。

申込・問合せ先

食生活改善推進員協議会 古城 ☎67-0612



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



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。

わたしの一冊 感想カードから (Kさん 東餅田在住 60代女性)

RECOMMEND



「失礼な敬語 誤用例から学ぶ、正しい使い方」

野口恵子 著 光文社

常々、敬語の使い方に自信がなく、苦手意識を持っていたので、興味深く読みました。また、最近よく耳にして違和感を覚えていた「に、なってございます」、「大丈夫です」という言葉なども取り上げられており、読んでスッキリしました。

第八章の「マニュアル通りではない車内アナウンスの実例」は、とても人間味あふれていて、おかしかったです。思わず吹き出してしまいました。

気になるオススメ新着本

NEW ARRIVALS



その手をにぎりた

柚木麻子 著 小学館

時は80年代、都内で働く青子は、偶然入った鮎屋で衝撃を受ける。そこでは、職人が握った鮎を掌から貰い受けて食べるのだ。その味にすっかり魅せられてしまった青子は、安くはないその店に通い続けるために一念発起する。



奇跡の職場 新幹線清掃チームの「働く誇り」

矢部輝夫 著 あさ出版

働くうえで大切なこと、それは「誇り」と「生きがい」を持つこと。今、世界が目にする新幹線清掃会社、TESSEI。「きつい・汚い・危険」の清掃会社が、世界一の「おもてなし」集団に変わった秘密に迫ります。



ちょっと折るだけで カワイイおりがみ手紙

mizutama 著 ブティック社

いつもの手紙にちょっと一手間加えてみませんか? 便せんやメモ用紙、折り紙等を使った手紙の折り方や、マスキングテープでのアレンジ法、折り方の基礎がたくさん掲載されています。



医者になりたい君へ

須磨久善 著 河出書房新社

日本で初めて、難しい心臓手術「パチスタ手術」を成功させ、世界の第一線に立つ心臓外科医・須磨久善氏が、手術の現場で感じた命の大切さや、医療のあり方、未来について、独自の考えを語る。

児童書



おつきさまはまあるなくっちゃ!

ふくだじゅんこ 文・絵 大日本図書

あるばん、おばあさんが空を見上げてびっくり。「こりゃたいへんだ!」
見上げた空に浮かんでいたのは、ほそーいほそーいお月さま。おばあさんはお月さまをまあるくするために、せっせせっせと料理を作りお月さまに食べさせます。

児童書



おんなじおんなじおんなじね

荻田澄子 作 つちだのぶこ 絵 学研教育出版

ぱっちりおめめはだれとおんなじ? ぶくぶくほっぺはだれとおんなじ? おんなじがいっぱいで、お母さんもお父さんもおばあちゃんも、みんなしあわせ。家族みんながしあわせ笑顔になる絵本です。

あなたに手渡したい本 [図書館スタッフが選ぶ印象本]

「未来いそっぷ」 星新一 著 新潮社

言わずと知れたショートショートの大御所、星新一。一千作以上もあるという彼の作品のなかで、中学生の私は、タイトルに惹かれてこの本を手に取りました。イソップ物語をこうも変えてよいのか、と子どもながらに思いつつ、おもしろく、また怖く感じながら、あっという間に読み進めてしまったのを覚えています。みなさんが知っている「アリとキリギリス」や「ウサギとカメ」などが、まったく別のおはなしに改作されているのです。普通の物事を違った角度の視点で描き、風刺のきいたオチがある。その結末は楽しく、悲しく、時に感動さえ覚え、今読んででもまったく色褪せません。

最近、ちょっと一息...といった隙間時間でさえネットに接続してしまう方も多いのでは。そんなちょっとした時間に、どこからでも読める短編集はいかがですか。なんともいえない不思議な感覚を味わってみてください。

スタッフのえのきぞのさん。



手当の額が変わります 児童扶養手当制度

児童扶養手当法による児童扶養手当の額等の改定の特例に関する法律の規定に基づき、児童扶養手当の額は、4月から次のとおり改定されています。

	平成25年度 (10月~)	平成26年度 (改定後)
全部支給(月額)	41,140円	41,020円
一部支給(月額)	41,130円 ~9,710円	41,010円 ~9,680円

児童扶養手当

父母の離婚などで、子どもがいずれかの親といっしょに暮らすことができない家庭(ひとり親家庭)を対象に、子どもや、その家庭が安定・自立した生活を送ることができるように支給される手当です。

手当を受けられる方

父母いずれかがその子どもを監護し、生計を同じくしている場合に支給されます。

- ①父又は母が婚姻を解消した子ども
- ②父又は母が死亡した子ども
- ③父又は母が一定程度の障害の状態にある子ども
- ④父又は母の生死が明らかでない子ども
- ⑤その他(父母のいずれかが、1年以上遺棄している子ども、1年以上拘禁されている子ども、婚姻によらないで懐妊した子どもなど)

手当額

支給資格者(ひとり親家庭の父母いずれかなど)が監護・養育する子どもの数や支給資格者の所得などで決められます。

- ・子ども1人の場合
全部支給 月額 41,020円
一部支給 月額 9,680円から41,010円
- ・子どもが2人以上(加算額)
2人目 5,000円、3人目以降1人につき 3,000円

支給日

原則、毎年4月・8月・12月の11日に前月分までに支給

申請手続きに必要なもの

申請は、支給資格者よ該当する子どもの戸籍謄本や住民票等が必要です。

☎児童福祉係 ▶ ☎ 66・3111 (内線129)



出生・転入などから15日以内に。 児童手当の手続きお済ですか？

児童手当は、中学校までの子どもがいらっしゃる方に支給される手当です。

出生・転入などで支給資格が生じた場合は、市役所窓口で受給のための手続きが必要です。出生・転入などから15日以内に手続きがない場合は、原則、申請をした月の翌月からの受給となり、それまでの間の手当が受給できなくなりますのでご注意ください。

※公務員の方は、勤務先で手続きします。

手当額

- ・0歳~2歳 15,000円(一律)
 - ・3歳~小学校修了前 10,000円(第3子以降は15,000円)
 - ・中学生 10,000円(一律)
 - ・所得制限限度額以上 5,000円(一律)
- ※第3子とは、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子から数えます。

支払時期 原則として、6月、10月、2月にそれぞれの前月分までの手当を支給します。

手続きに必要なもの

- ・請求者の保険証
- ・請求者名義の金融機関の口座番号等がわかるもの(預金通帳など)
- ・印鑑(朱肉を必要とするもの)
- ・当該児童のいる世帯全員分の住民票(児童と本市外で別居している場合)
- ・その他必要に応じて提出する書類等があります

☎子育て支援係 ▶ ☎ 66・3111 (内線128)

医療費を一部を補助 ひとり親家庭等医療費助成制度

母子・父子家庭のみなさんの医療費(保険診療)を一部助成します。

助成を受けることができる方(次のいずれかに該当)

- ひとり親家庭の父母とその子ども
- 父母のない子ども

この制度の「子ども(児童)」とは、18歳に達する日以後、最初の3月31日までの間にある子どものことをいいます。ただし、心身におおむね中度以上の障害がある場合は、20歳未満までが対象となります。

※所得要件などで対象外になる場合があります。

対象となる医療費

助成の対象は、医療機関の窓口で支払った保険内診療分です。なお、加入保険からの付加給付や高額療養費の支給がある場合は、その額を差し引いた額を助成します。

※保険外負担金(診断書料・容器代・食事代・インフルエンザ接種など)は対象外

☎児童福祉係 ▶ ☎ 66・3111 (内線129)

生活 ナビ

クリーニングトラブル



衣替えの季節となりました。クリーニング店に大切な衣類をお願いして、衣類がだめになったりなど、何らかのトラブルに遭遇したことはありませんか？クリーニング店トラブルで多い相談内容をQ&Aにまとめてみました。

Q1 クリーニングした洗濯物はいつまで保管してもらえるのか。

A クリーニング店が要請したにもかかわらず受け取りがされない洗濯物であっても、クリーニング店は善良な管理者の注意をもって洗濯物を保管する義務を負います。期限経過後はクリーニング店側で処分できる規定があれば処分されても仕方がありません。クリーニング店は相当期間経過後の保管料を請求できると考えられますので、受け取りの際に保管料を請求される場合もあります。

Q2 クリーニング店に出した洗濯物が紛失した場合の損害賠償はどうなるか。

A クリーニング店に過失がある場合は、債務不履行に基づく損害賠償を請求することができます。クリーニング事故について標準約款の中でクリーニング事故賠償基準が定められていますので、通常はこれに従って算定する事になります。

Q3 親の形見の着物がクリーニングでボロボロになった。精神的苦痛に対する慰謝を請求できるか。

A 親の形見のような特別な物であっても、事前に特約がない限り、一商品として標準的な小売価格から賠償額が算定されます。慰謝料は、生命身体や名誉・信用等の人格権に対する侵害の場合に認められるものなので、物品の損害に関する慰謝料は原則として認められません。

◆クリーニングに出したらなるべく早く引き取りに行きましょう。

◆クリーニングに出した品は点検と確認を必ず行いましょう。

◆クリーニングに出す前には点検と確認を必ず行いましょう。

◆クリーニングに出す前には点検と確認を必ず行いましょう。

◆クリーニングに出す前には点検と確認を必ず行いましょう。

◆クリーニングに出す前には点検と確認を必ず行いましょう。

◆クリーニングに出す前には点検と確認を必ず行いましょう。

トラブルの原因が常にクリーニング店にあるとは限りませんが、以上のことを参考に、消費者側も気をつけましょう。

☎消費生活センター ▶ ☎ 66・3111 (内線157)

防犯 ナビ

うそ電話詐欺に 注意！

◆市役所職員をかたる還付金詐欺発生
指宿市内の高齢者の男性宅に、市役所保健課職員を名乗る男から「奥さんの保険金に過払いがあったため、3万2500円が払い戻されます。自宅に書類が届いていると思いますが、今から手続きをするので近くの郵便局に行ってください」という電話がかかってきた。

男性は、妻の生前の保険の還付金だろうと思いつき、男の言うとおりに郵便局までの時間や携帯電話の番号を伝えて電話を切り、郵便局に行く準備をしていると、ゆうちょ銀行総合窓口職員を名乗る男から同じような内容の電話がかかってきたことから、男性はすっかり男の話を信じ込み、郵便局に行くと男の支持どおりATMを操作し、約50万円をだまし取られました。

◆ATMで還付金が返還されることは絶対にありません。
◆官公庁や市役所職員がATMに誘導したり、ATMの操作を指示することは絶対にありません。
◆「還付金がある」といった電話が来たときは「詐欺」を疑い、ATMに行く前に、必ず警察に相談・通報しましょう。

◆特殊詐欺の最新名称「うそ電話詐欺」
振り込め詐欺を含めた「特殊詐欺」の新たな名称が「うそ電話詐欺」。
県警は、特殊詐欺という名称の認知度が低いことから新名称を公募し、公募の中から電話でだまされるという犯罪の特徴が分かりやすいとして、「うそ電話詐欺」を選びました。
くれぐれもうそ電話には気を付けましょう！

☎始良地区防犯協会 ▶ ☎ 62・6383

5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
3日(土)	霧島市(国分)	清水整形外科医院	整形外科	47-3939
	霧島市(隼人)	吉玉リウマチ・内科クリニック	リウマチ科内科	42-2755
	始良市(加治木)	フィオーレ第一病院	産婦人科	63-2158
	始良市(始良)	久永医院	内科	65-2507
	霧島市(牧園)	春田医院	内科	76-0053
	始良市(始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
4日(日)	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(加治木)	さくらんぼ薬局	—	73-6801
	始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050
	霧島市(国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
	霧島市(隼人)	さくら皮膚科	皮膚科	42-0219
	始良市(加治木)	松下亮治内科	内科循環器科	62-0084
5日(月)	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	林内科医院	内科小児科	75-2047
	霧島市(国分)	高倉眼科	眼科	47-7300
	始良市(始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
	始良市(加治木)	ふれんど薬局	—	63-6161
	始良市(始良)	ドレミ薬局	—	64-5385
6日(火)	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952
	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(隼人)	八反田内科	内科	43-0606
	始良市(始良)	おおのクリニック	耳鼻咽喉科	64-5533
	始良市(蒲生)	原田内科	内科	52-0023
	霧島市(横川)	伊東内科クリニック	内消呼吸器科	72-9088
7日(水)	始良市(加治木)	始良みやもと眼科	眼科	62-1010
	霧島市(国分)	きたはらこどもクリニック	小児科	64-0677
	始良市(蒲生)	蒲生薬局	—	52-1101
	始良市(始良)	たき調剤薬局	—	64-5112
	霧島市(国分)	青葉クリニック	内科外科	64-0646
	霧島市(隼人)	はやと整形外科	整形外科	43-6111
8日(木)	始良市(加治木)	ザV病院	内科	62-4611
	始良市(始良)	中西医院	内科	65-1717
	湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075
	始良市(始良)	田中眼科	眼科	65-3986
	始良市(加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711
	始良市(加治木)	クラリネット調剤薬局	—	73-7390
9日(金)	始良市(始良)	西宮島調剤薬局	—	67-0665
	始良市(始良)	ひまわり薬局始良店	—	66-9188
	霧島市(国分)	原口耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	46-3333
	霧島市(隼人)	永田医院	内科	42-3402
	始良市(加治木)	やまのクリニック	内消化神経内科	63-0033
	始良市(始良)	竹内レディースクリニック	産婦人科	65-2296
10日(土)	霧島市(牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
	霧島市(国分)	渡辺眼科クリニック	眼科	45-6888
	霧島市(国分)	いかりこどもクリニック	小児科	48-5858
	始良市(加治木)	マリンバ調剤薬局加治木店	—	73-3419
	始良市(始良)	ヘルシー薬局始良店	—	67-6868
	霧島市(国分)	プライマリ・ケアむろ内科	内科小児科	46-6611
11日(日)	霧島市(隼人)	浜崎医院	外科内科	42-0349
	霧島市(溝辺)	徳永医院	内皮膚小児科	58-2302
	始良市(始良)	徳重医院	内小児胃腸科	65-2070
	始良市(始良)	西クリニック	皮膚形成外科	67-2412
	湧水町	吉松温泉医院	内科	75-3311
	霧島市(国分)	いざち眼科	眼科	47-3618
12日(月)	始良市(始良)	こどもクリニック山崎	小児科	65-1350
	始良市(始良)	かれん薬局	—	64-5561
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局西餅田店	—	66-0453
	始良市(始良)	帖佐調剤薬局	—	65-8024
	霧島市(国分)	かのう医院	外整形内科	46-9111
	霧島市(隼人)	隼人温泉病院	内科	42-2151
13日(火)	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)	山下わたる内科	内科	67-0101
	霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科	78-3135
	霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
	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)	えびず薬局	—	62-7440

※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。

☎始良市役所 ▶ ☎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)

☎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
☎ #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☎099・254・1186

読者の声&プレゼント

[ビューボイス]
View Voice



[次の応募締切]

5月1日(水)

当日消印有効

市報の感想、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。

◆毎回来しみにしています。充実した内容だと思っておりますが、文字が小さくて読むのに苦労しています。せめて新聞の文字の大きさにしてほしいです。また、表紙に西暦の表示はあるけれど、和暦の表示がない。国際人であるとともに日本人でありたい思いで和暦の表示をしてほしいです。(H・Kさん/西始良)

◆生活カレンダー(ごみの分別)に使い捨てカイロは不燃ごみで出すようになっていました。今まで燃えるごみに入れていましたので、これから気を付けます。市報でも間違った出し方が多いものなどを取り上げると、私のような人が一人でも減るのではないかと思います。次回から、

◆0歳と2歳6か月の息子との散歩が日課になっています。いつも車で移動するので、歩いて初めて気付くことも数多くあります。カーブでスピードを出す車がいる場所があり、ミラーをつけてくれたらと思います。道路の段差がベビーカーだと通れず車道に降りて移動するの危険なところもあります。某アレビではありませんが、ここを直して...というところが多いのでは?そのようなコーナーと、対応した報告をするコーナーがあったら良いなと思います。(M・Nさん/西餅田)

◆市報3/17号のあいらフットパスの記事に惹かれました。春になり3つのコースを歩いてみようと思いましたが、お弁当を背負い、のんびり過ぎ、地元に加治木だけでなく、始良と蒲生を知る良いチャンスかなとも思います。(M・Yさん/加治木町新生町)

POSTCARD

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

2014.4 no.98

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。

◆フットパスに最適な季節が到来しました。ぜひ、3コースを制覇していただきたいと期待しています。すでに日中、汗ばむ日も出てきますので、水分補給をマメにしてください。

◆フットパスに最適な季節が到来しました。ぜひ、3コースを制覇していただきたいと期待しています。すでに日中、汗ばむ日も出てきますので、水分補給をマメにしてください。

