

# AIR Aview 9 .15 2016

平成28年9月15日 第156号

・ 広報あいら[アイラビュー]



**CKD**

新たな国民病「慢性腎臓病」

クローズアップ

# AIRView 9 .15 2016



今月の表紙  
「北山上の田園風景」

ここにも日本の原風景が広がる。市北部に位置する北山上。現在、地区を愛する人々が、地元の田んぼを活用した地域おこし「れんげの里プロジェクト」に取り組む。古くから伝わる伝統行事「柱松(ハシタマツ)」のPR(関連記事P10)のほか、今秋収穫の米を「れんげ米」としてブランド化する。来春には田んぼ一面をれんげ畑にするイベントも計画中だ。テレビ・新聞などにも多く取り上げられ、今、注目を浴びている地域のひとつ。



平成28年9月15日発行／第156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



「広報あいら AIRView」をいつもそばに。

i 広報紙

Google play

Available on the App Store



- 02 市長エッセイ「おもてなしの心」
- 03 クローズアップ「CKD 新たな国民病・慢性腎臓病」
- 08 まちの話題「あいらフラッシュ」
- 12 アイラエコアクション、錦江湾の生き物
- 13 子育て情報ページ「アイラキッズ」
- 14 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 15 お知らせ「義弘公を巡る三州同盟の旅」
- 16 お知らせ「くらしガイド」
- 21 読者の声
- 22 プレゼント、市内誘致企業ガイド
- 23 今月の始良人 - 理学療法士／マタニティセラピスト 上野 綾希子 さん -

(H28. 9. 1 現在)

市の人口		対前月比	対前年同月比
人口	76,696 人	(+ 11)	(+ 448)
・男	35,856 人	(- 4)	(+ 174)
・女	40,840 人	(+ 15)	(+ 274)
世帯	35,611 世帯	(+ 16)	(+ 457)

## 市長エッセイ

### おもてなしの心

先日、佐賀県武雄市在住の方から思いもよらぬお礼状をいただきましたのでご紹介いたします。

「孫の夏休みの思い出に鹿児島観光を満喫し、土産も買ってさあ帰ろうと高速に乗りました。途中、エアコンの故障に気付き、急遽修理工場探しへ。加治木ICで降り、カーナビに表示された修理工場に入ると若いスタッフが汗だくになって調べてくれました。修理はできず、手間賃を差し出しましたが、修理をしたわけではないと受け取られませんでした。さらに別の工場に立ち寄り事情を話すと、仕事の手を止め、丁寧に見ていただきましたがやはり修理できませんでした。鹿児島人の心です」とこの方も手間賃を受け取られませんでした。結局お礼だけ言い、孫たちの待つレストランへ戻ると、テーブルに貸出専用のうちわが。暑い車内で少しでも役立つのではと思い、売ってほしいとお店に相談。そのような事情でしたら」と人数分のうちわを無料で提供してくださいました。その後出発し、4時間掛けて武雄に帰り着きました。どうぞ始良の人たちのやさしい心をみなさまで受け取り、誇りにしてくださいませようお願いします。暑い夏のさわやかな心、夏の良い思い出になりました」

さて、この方のお住まいの武雄市とは、蒲生の大楠(巨木をもつ)関係で熊本市を加えた3市で観光交流を行っており、これも何かのご縁だったのでしょうか。お便りに登場したお店にとっては、普段から心掛けている当たり前の対応をされたのでしょうか、そのプロ意識と温かい心遣いに感謝いたします。

「おもてなしの心」とは、特別に行うものではなく、また、作り笑いでもない、自然にこぼれる「微笑みほほえのようなもの」なのかも知れませんね。

笹山 義弘



8人に1人がCKDとされています

資料：CKD診療ガイド／日本腎臓学会



# シー ケイ ディ CKD

## アイドル名ではありません

新たな国民病「慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)」です。

慢性腎臓病の発症は、生活習慣の質に左右されることが多く、毎年患者数が増えています。

腎臓は、一度悪化すると二度と機能が回復しないため、日々の生活のなかで予防し、発症を抑制したいものです。

今回は、全国的に増加傾向にあるCKDにクローズアップします——。



**クローズアップ** 「健康あいら 21」(第2次始良市健康増進計画) 啓発企画

※11月まで3回連載

### 意外に身近なCKD

CKDは、最近話題となっている慢性腎臓病の略称。国内に約1330万人(成人の8人に1人の患者がいると言われ、「新たな国民病」として身近な病気になりつつある。

CKD自体、一つひとつの病気を表す病名ではなく、腎臓の機能が健康な人の60%未満に低下するか、通常は尿の成分に含まれていないたんぱく尿が出るといった異常が3か月以上続く(慢性的な)状態のことをいう。歳をとるにつれ腎臓の働きが低下することで発症しやすくなるが、日ごろの生活習慣がとても影響していることもわかつている。

メタボリックシンドロームの人や喫煙をする人、適度な運動が不足している人などは、CKD予備群として特に注意・予防が必要だ。

CKDの症状は、初期の時点ではほとんど出ないことから、そのまま進行してしまう可能性もある。むくみや貧血、だるさや息切れ、夜に尿量

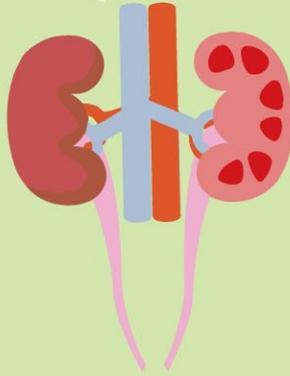
全国  
上位20県  
抜粋

## 鹿児島県第2位

※できるだけ順位を下げたいランキングです。

「ジンゾーでございます。  
いつもみなさんのおへその後ろあたりにあります。  
現在の主な担当業務はつぎのとおりです」

- 血液のフィルタリング(ろ過)
- いらぬ物を体外へ出す
- 体内の水分量とミネラルを調整
- 血圧の調節
- 骨の健康を守る
- 赤血球に必要なホルモンづくり



血液をきれいにし、  
体をお掃除してくれる  
んだネ♪



ジンゾー  
**腎臓**さんは、  
からだをきれいにしてくれる臓器

### 都道府県別の腎不全死亡率

グラフ1



資料:人口動態統計/厚生労働省(H26年度)  
※人口10万人当たり

鹿児島は  
33.7人

全国平均  
19.8人

### マメな臓器

ここで、腎臓についておさらいし

が増える夜間尿などの症状を自覚  
できるようになったときには病状が  
かなり進行している場合も多い。

また、CKDになると心筋梗塞や  
脳卒中などの生命に関わる病気と  
なる危険要因になり、こうした循環  
器系の病気発症率が約3倍に高ま  
ることもわかっていく。

腎臓病には炎症や感染などが原  
因で起こる腎炎のほか、高血圧が原  
因の腎硬化症や糖尿病に合併して  
起こる糖尿病性腎症などがある。

鹿児島県の腎不全(CKDの一  
種)による死亡率は、人口10万人当  
たり33.7人で全国ワースト2位  
(グラフ1)。紙幅の都合上掲載は割  
愛しているが、最も低い神奈川県は  
12.4人。鹿児島はその3倍近い数  
値だ。さらに糖尿病による死亡率も  
全国で9番目と高い状況となってい  
る(厚生労働省調べ)。

ておきたい。

主な機能は、老廃物を身体から追  
い出す働きや血圧を調節する働き  
などがある。

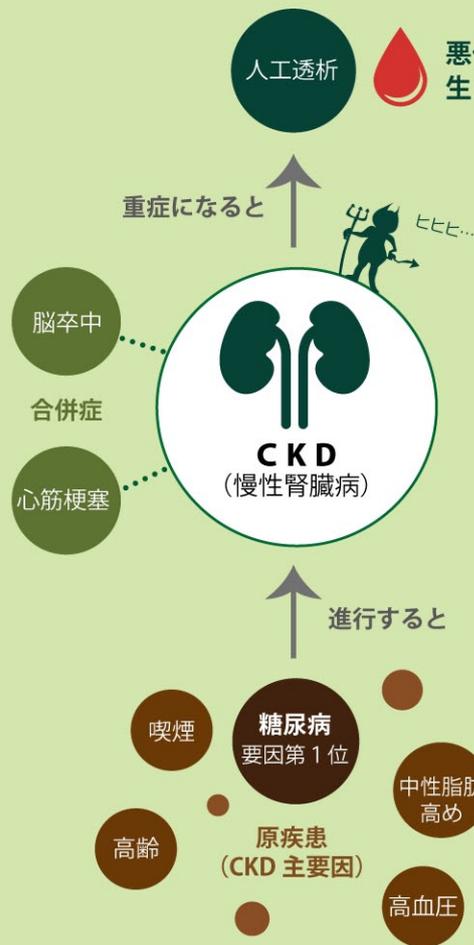
動脈から送られてきた血液をろ  
過してきれいな血液を静脈へ送る。  
ろ過で仕分けされた不要なものは、  
下部の細長い尿管2本から膀胱こ  
うを經由して尿として排出する。

位置はだいたい腰のあたりに左  
右対称にひとつずつある。腰の筋肉  
と膜でつながっており、腰痛の原因  
のひとつに腎臓が関係しているこ  
ともあるのはそのためだ。

腎臓の大きさは握りこぶしぐら  
いで、形はソラマメのような豆型を  
している。英語ではインゲン豆のこ  
とを腎臓のような容姿をしている  
ことから「kidney beans(腎臓の  
豆)」と呼ぶ。

### 肝腎かなめ

腎臓の機能低下が続くと、体の中  
の老廃物を排せつしたり、血圧や血



悪化した腎臓は二度と回復しません。  
生きていくために必要となる人工透析。



## 透析生活になると…

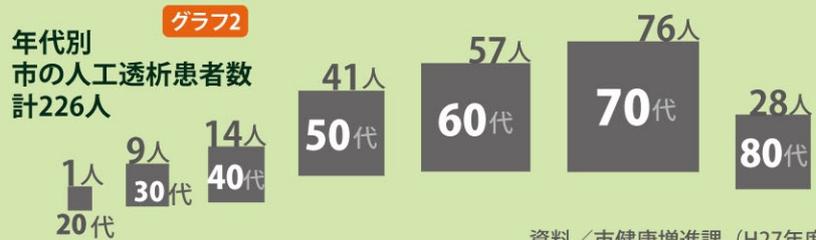
表 1



- 食事の制限
- 水分の制限
- 週約3回(日に約4～5時間)機器を付ける
- 長旅であれば、旅行先でも透析を受ける
- 月50万円前後の治療費がかかる など

透析治療を受けることになっても、充実した日々をおくる人たちもいます。血もキレイになります。ただ、このような生活を受け入れる必要もあります。

グラフ2  
年代別 市の人工透析患者数 計226人



資料/市健康増進課 (H27年度)

### 知っておきたい人工透析

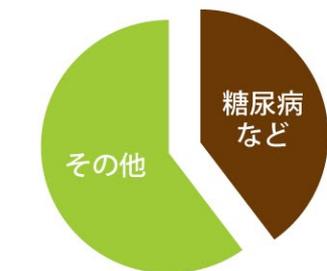
人工透析を始めた場合の生活習慣の制限や治療方法は、透析をしていない人にはあまり知られていない。人工透析は機能しなくなった腎臓に代わって血液を浄化する血液治療方法のひとつで、一度この治療を始めると生涯続ける必要がある。

液の調整をしたりすることが難しくなる。そのため、機能しなくなった腎臓の働きに代わる人工透析や移植が必須となる。

末期の腎臓病となると通常は透析治療を選択することが多いが、なかには移植を決断し、家族から腎臓の片方を提供してもらうことを選択する人もいる。ただ、適合する臓器であるかなどの課題もある。

血液を浄化する機能も兼ね備えた腎臓を痛めることは、いざれにしても身体に大きな負担がかかることになる。

昨年度、本市では人口の0.3%



グラフ3

末期の腎臓病(腎不全)の4割強が糖尿病などの生活習慣が原因とされている。

日本透析医学会によると、鹿児島県の人工透析患者数の現状をみる

(226人)が人工透析患者として治療を受けている(グラフ2)。

治療は基本的に週3回程度、医療機関で受診し、1回あたり4～5時間程度の時間を要する。

ほぼ1日おきの治療であるため、どうしても透析を軸とした生活や余暇の過ごし方になる。上(表1)に示した主な透析生活以外にも、針を通す腕の衛生管理や保護などのケアも加わる。

始良市の現状として、新たに透析を受けることになったきっかけの4割強が糖尿病などの生活習慣病となっている(グラフ3)。

## CKD予防のポイント

- 塩分や脂肪をとり過ぎない
- 肥満、運動不足の解消
- 禁煙・節酒
- 水分を十分にとる(脱水は危険)
- 必要な薬以外は服用しない
- 関連数値を把握しておく

退職後、念願だった  
シニアライフ——。

ネ〜♡



自由気ままな  
老後の趣味や旅行、  
美味しいものの食べ歩き、  
腎臓次第かもしれないわネ。

マイ  
じか!?



CKDから人工透析になる  
**要因第1位は**  
**糖尿病**なんだね。

生活習慣が原因で

**20代から**糖尿病に

なっちゃう人も増えてるんだ…。

私たちも今から、

脂っこいものを選ぶとき

スイーツを頬張るとき

お酒が目の前にあるとき

タバコを取り出すとき

調味料を付けるとき

ほんの少しだけでも

腎臓のことを気にかけたいね

お父さん、お母さんにも

教えてあげよう

と平成26年度は全国で5番目に多いことがわかってる。また、新たに透析治療を受ける患者数も全国平均の約1.3倍と高い。

現在透析患者同士のサークルなどもあり、透析をしながら充実した生活をおくる人々もいるが、避けられるであろう生活習慣が原因で発病する腎臓病はできるだけ避けたい。

CKDが重症化すると人工透析が必要となる。CKDやCKDの原因となる糖尿病などの生活習慣病を予防することで、新たに人工透析を始める人を減らしたり、始める時期を遅らせたりすることにつながる。

### 予防に向けて

CKDの予防策は、生活習慣に関与している部分が多い。月並みの健康法となるが、まずは「日々の生活習慣の改善」となる。

すでに高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある場合は、その治療をして病状の進行を阻止す

ること。CKDの恐ろしいところは、初期には自覚症状がないことから、早期に発見することが一番の予防となる。自分自身の健康状態を把握できる健診を定期的を受け、腎臓の状態も確認しておきたい。

また、塩分や脂肪のとり過ぎを避け、肥満、運動不足の解消、禁煙・節酒に努める必要がある。これから涼しくなってくるが、水分を十分にとることも心掛けたい(脱水は危険)。

少し先の将来を想像して、特に家族のみなさんの声掛けも効果的。医師との相談を前提に、必要な薬以外は服用しないことなども予防知識として大切である。

### 健康活動「ケンカツ」

市では4月から「健康あいら21(第2次始良市健康増進計画)」を進めている。過去4年間取り組んできた前期計画を見直したもので、今年度は新たな計画の実施元年となる。

計画の全体目標に、「健康寿命を

ケンカツ

# 健活

健康寿命を延ばそう  
気軽な健康活動



身近なケンカツ。  
好評の相談・教室

**健診で病気を  
発見できたという  
声もあります。**

腎臓の働きを  
チェック。

**まずは、健診から**

国保・後期高齢者医療加入者は  
10月31日まで  
無料健診実施中。



じいちゃん、ばあちゃん、  
水分をちゃんととって、  
元気で長生きしてよ。

血糖値が高い、  
気になる方  
**糖尿病予防教室**

11～12月に計6回  
10月1日号で  
お知らせします。

健康全般、  
気軽に相談したい方  
**健康相談**

個別相談なので安心  
月・火・木、午前・午後あり  
市内3か所。

この計画を作る際にまとめられ  
た分析結果や課題、対策などは、本  
紙の健康生活コーナーでも毎月小  
出しで紹介する。すでに食生活の見  
直しに特化した栄養相談や健康全  
般の相談を開設しており、日ごらの  
生活に役立てていただいている。  
今後、CKDに関連する教室や相  
談を開くなどの予防策も強化する  
ほか、健診の結果を受け、予防目的の



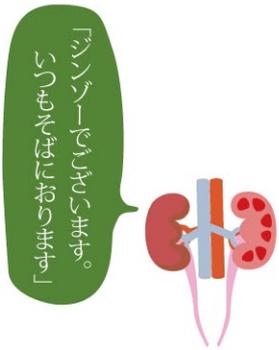
本市の健康推進計画「健康あいら21」  
本編(左)と概要版(右)。

延ばすこと」と「生活の質を高める  
こと」を設定し、向こう8か年でC  
KDなどの重病化予防や生活習慣・  
環境などの対応を分野ごとに進め  
ていく。

訪問指導も必要に応じて予定して  
いる。

生活習慣病になりやすい、特に一  
番働き盛りの40～50代のみなさん  
にはお子さんやご両親など、ご家族  
のなかでも特に大黒柱として大事  
な存在・年代かと思われる。CKD  
にならないように、発症しても末期  
になる前に、早期発見・早期治療を  
めざしていただきたい。

10月までの健診をはじめ、11月に  
は集中的に糖尿病の予防教室も実  
施する。啓発として、本紙通常版(10  
月17日号、11月15日号)の健康生活  
コーナーで連載していく。



問 成人保健係 ☎66・3293

2

弓道・重富中、加治木中、県大会の1位2位独占制覇に続き

## 重富中弓道男子団体、全国大会で初優勝を果たす

明治神宮で開催された全国中学生弓道大会(8月)で、重富中団体が全国で初優勝を飾りました。「聖地・明治神宮で弓をひけて光栄」と喜ぶ主将の福重さん。弓道男子団体は、先に行われた県大会では、重富中が優勝、加治木中が準優勝しており、始良勢が上位を独占しました。



県で準優勝した加治木中の(左から)神守思宇さん、花牟禮祐斗さん、吉村優斗さん、永原史也さん/全員3年



第13回全国中学生弓道大会男子決勝トーナメント

祝!  
日本一

(左から・全員3年)全国優勝した重富中弓道部の萩原拓斗さん、松元悠莉さん、田中權さん、福重旺良さん

topic 4

夏・笑顔きらり 県中学総体(7月)

## 帖佐中剣道男子、団体・個人いずれも県を制覇。九州、全国でも躍進



剣道競技で、帖佐中剣道部男子が団体優勝、個人で政岡航大さん(3年/前列左から2番目)が優勝しました。

「チームワークの良さ。そして日々の練習前に改善することを決めて取り組んだ結果が県大会での優勝につながった」と主将も務める政岡さん。

九州大会(8月/福岡県)では8強入り、全国大会は予選リーグで敗れたものの、政岡さんが個人戦ベスト8の成績を残しました。

日々改善の精神で県を制覇した帖佐中剣道部男子のみなさん

topic 7

青空の下、太鼓の軽快なリズムが鳴り響く

## 夏の風物詩・太鼓踊り、盛大に開催



8月、太鼓踊りが披露されました。同行事は毎年、加治木地区(写真左)で16日、蒲生地区(右)で21日に開催され、現在計8つの保存会のみなさんが華やかな装いで舞い、踊ります。残暑の中、踊り手は最後まで元気に踊り、始良の夏を彩りました。

topic 8

棕作品をきっかけに読書を楽しんで

## 「マヤフェスタ」童話と本の魅力を発信



7月23日、本市にゆかりのある棕鳩十の代表作「マヤの一生」にちなみ、文学を楽しむイベント「マヤフェスタ」が開催。松原なぎさ小図書委員会の児童の群読や棕先生の孫の久保田里花さんの講話、人形劇や漫才など、家族連れら約80人が棕鳩十の世界に浸りました。

topic 1



第43回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子走高跳

## 長野斗哉さん(帖佐中3年)、初出場で全国制覇。自己ベストも更新



8月に行われた全日本中学陸上競技選手権大会・男子走高跳(長野県)で、帖佐中学校3年生の長野斗哉さんが初出場で優勝しました。県大会、そして九州大会に続き、全国制覇したことで三冠を達成したことになります。

全国大会では1メートル96センチを跳び、自己ベストも5センチ更新。「全国大会に出る選手はみんな強かった。大きい会場で緊張したけど、楽しんで跳べた」と声を弾ませる長野さん。現在10月のジュニアオリンピック(日産スタジアム)に向け、トレーニングに励んでいます。

topic 3

夏・笑顔きらり 県中学総体(7月)

## 帖佐中弓道部女子、団体で県の頂点。全国はベスト16入り

弓道競技で、帖佐中弓道部女子が団体優勝しました。明治神宮(8月)で行われた全国大会では、ベスト16入りを果たしました。

「サポートしてくれる方々への感謝の気持ちを忘れないこと、大きな声であいさつや返事をするこ、常に一生懸命全力でやるなど基本をしっかりやることが結果につながりました」と部員のみなさん。平常心で、礼儀を重んじて栄冠をつかみました。



(左から)顧問の濱島弘典先生、堀切萌絵さん、里葵衣さん、林山鈴音さん、伊地知奈那美さん/全員3年

topic 5

三州同盟会議、義弘公没後400年を記念

## 義弘公にまつわるバスツアーやDVDを製作



P15に  
三州同盟の旅  
ご案内

義弘公ゆかりの地である本市を含む日置市、湧水町、えびの市で構成する三州同盟会議が8月12日、本市で開催。没後400年を迎える義弘公を記念し、観光事業などを広域で展開します。「義弘公を巡る三州同盟の旅(バスツアー)」のほか、来年度は義弘公の紹介DVDを制作する予定です。

topic 6

仲間と協力し、思いやりの心を育む

## あいら未来特使団、富士登山にチャレンジ



8月1～5日、「あいら未来特使団」の小中高生16人が富士登山の報告のため、市役所を訪問しました。この事業は富士登山の体験を通して、チャレンジ精神や協調性を養うことを目的に市在住の子どもたちを対象に市が実施しています。

夏・笑顔きらり 県中学総体(7月)

## 加治木中軟式野球、県大会で優勝。九州8強入り

軟式野球で加治木中が優勝しました。

チーム理念「全力疾走」どおり、日ごろの走り込みや選手同士の助け合いが今回の結果につながりました。特に今年はバッティング練習に重点を置き、得点力アップに努めてきたことも県大会を勝ち抜く原動力となりました。

8月の九州大会(宮崎県)では、初戦の門川中(宮崎代表)戦で、炎天下のなか3時間(延長10回)にも及ぶ接戦を制し、ベスト8に入る活躍を見せました。

「全力疾走」とチームワークで勝ち取った  
加治木中軟式野球部のみなさん



惨劇を後世に語り継ぐ、地元子どもたちも運営協力

### 8.11 空襲の日・平和の集い



8月11日、平和の集いが加音ホールで開催されました。加治木市街地は、昭和20年同日、米軍の空襲を受け焼失、約2900人が被災しました。この集いでは平和の尊さを後世に伝えるため、錦江校区コミュニティ協議会が毎年開催。地元の子どものみならず運営に協力しています。

暗闇の中、幻想的に燃えあがった炎

### 北山上の伝統行事・柱松(ハシタマツ)

8月13日、お盆の迎え火行事「柱松(ハシタマツ)」が旧堂山小学校跡で開催。来場者が火のついたアカシ(松明)を高さ約8メートルの柱松に向かって次々と投げ、点火すると暗闇の中で幻想的に炎が燃えあがりました。

今年は、「れんげの里プロジェクト」の一環として、出身者のほか、地域外にも広くPRしたため、多くの来場者で賑わいました。



議会の仕組みに興味津々

### 蒲生中の生徒、市議会議場見学



7月28日、蒲生中PTAの家庭教育学級の取り組みで、生徒と保護者が市議6人の協力のもと市議会議場を見学。「議員さんがどのような仕事をしているのかよく分かりました」と参加した生徒のみなさん。当日は、議会の仕組みを学び、模擬議会も体験しました。

市産食材使用のメニューざらり、この機会にぜひ!

### ホテル京セラで始良フェアを開催



10月～11月にホテル京セラ(霧島市)で始良フェアを開催。有機野菜、米、黒毛和牛などの市産食材をふんだんに使用したメニューが楽しめます。料金は1人4,500円(前売り4,000円)。提供店(ホテル内)は京はるか ☎43・7613、デルソーレ ☎43・7612、夢の国 ☎43・7617。

夏・笑顔きらり 県中学総体(7月)

## 帖佐中、重富中両女子バレーボール部、上位独占で県制覇



バレーボール女子の部で、帖佐中が優勝、さらに重富中が準優勝と、始良勢の活躍が目立ちました。

両校はともに県内屈指の強豪校。県大会の上位を2校で独占し、九州大会と一緒にいきたいという思いがありました。それぞれ日々の練習に励み、今年実現させました。

8月に行われた九州大会(佐賀県)では、2校いずれも予選リーグを突破、決勝トーナメントに進出しました。

切磋琢磨した両校女子バレーボール部のみなさん

ママさんバレーボールチーム

## 本市拠点チーム・Mate(メイト)が優勝。県代表として全国大会出場へ

7月、鹿児島市の桜島体育館で開催された全国ママさんバレーボール冬季大会県予選会で、本市を拠点に活動するMate(メイト)が優勝を果たしました。

大会には県内各地区の代表13チームが参加。Mateの選手たちは、日々の練習で地道な体力づくりを続け、試合では持ち前の粘り強いプレーを随所に見せ、栄冠を手に入れました。

同チームは選手全員が本市在住。日ごろは帖佐中学校で練習に励んでいます。12月の全国大会(新潟県)に向け、練習にも熱が入っています。



安心・安全なまちづくりめざし

## 隊友会と協定、災害時の連携・協力



県隊友会始良支部と「大規模災害時における隊友会の協力に関する協定」を結びました。隊友会は、自衛隊退職者らでつくる組織で、ボランティア活動などにも積極的に取り組まれています。今回の協定で、災害時の情報収集、避難所開設、がれき撤去の補助などで連携・協力します。

協会けんぽ(全国健康保険協会)と締結

## 市民の健康づくり推進に向けた協定



8月1日、全国健康保険協会(協会けんぽ)鹿児島支部と、「市民の健康づくり推進に向けた事業推進に関する協定」を結びました。今回の協定で、それぞれが保有する健康情報や健診結果などのデータを共有し、市民のみなさんが抱える健康上の課題解決に役立てます。

簡単水切り術を伝授。

## 1000tのごみを減量、できるか？

現在、E Mバケツや電動式生ごみ処理器などの購入経費を助成中です。



生ごみが可燃ごみに占める割合は約40%で、生ごみの約80%は水分だと言われています。すぐにできることは、ごみ袋に入れる前にギュウッとひと絞りすることです。

ごみ減量を手っ取り早く実現するためには水をよく切り、水分を減らすことで、ごみ袋の悪臭や重量を軽減します。保管や持ち運びの際の苦労を解決できるかもしれません。

### 野菜の皮をむいてから洗う

皮に余計な水分を吸収させないために大根、にんじん、じゃがいもなどは、皮をむいてから洗うようにしましょう。よく

洗って皮ごと食べられる料理もあります。

### 生ごみを濡らさない

玉ねぎの皮や野菜くずなどは、もともとは水分の少ないため、直接ごみ袋に入れて大丈夫。三角コーナーや排水口のごみ受けカゴに入ると、余計な水分を吸収してしまい逆効果です。

### 水切り・たい肥化グッズ(助成あり)

簡単に水切りができる便利品や堆肥化するE Mバケツなども今は充実。市衛生協会で経費の助成もしています。

## 分別あるある これが正解。

間違いやすい分別品目をご紹介します！

うきわ	→	可燃 [黄袋]
水筒・キーパー (金属・ガラス)	→	不燃 [赤袋]
水筒・キーパー (プラスチック)	→	可燃 [黄袋]

◎問合先・生活環境係 ☎66-33189

## 錦江湾学習会

- 9月21日(水)午後7～9時  
鹿児島昆虫/虫央堂代表・塚田拓氏
- 10月19日(水)午後7～9時  
錦江湾のたざりとサツマハオリムシ/  
鹿大大学院水産学研究所・古川貴裕

場所 重富海岸自然ふれあい館  
なぎさミュージアム  
定員 各30人(1,000円/人)  
窓口 くすの木自然館 ☎67-6042

## 「ロウニンアジ」

シリーズ 錦江湾に住む旬の生き物たち

ススキ目アジ科の大形の魚。180cm kgほどになり釣り人のあこがれの魚だ。体が丸平たく、アジというよりマダイ似。名前の由来は成長すると単独で泳ぐことが多く、エラ蓋のところの筋が刀でスパッと切られたように見え、刀傷のある浪人というイメージで名付けられたようだ。

錦江湾にいるというと驚く方もいるだろうが、実はこの魚の幼魚。干潟近くの浅瀬やサンゴ礁、河口部で群れを成して泳いでいる。銀色で「メッキ」という地方名があるように、成魚よりずっとピカピカしてとても美しい。湾内である程度成長すると、黒潮に乗って外海に出ていく。熱帯から亜熱帯の暖かい海で大きく成長して、悠々と黒潮を泳ぐ立派なロウニンアジになるのだ。

錦江湾は黒潮が流れ込むとても静かな内湾。しかもカルデラの海なので深海があつて深い。ロウニンアジのような外海にいる大型の魚や川に棲むウナギなどもすべて湾内の浅瀬で子ども時代を過ごす。大きくなったら、それぞれが生きていく場所に移る。干潟やサンゴ礁、河口などは人の世界でいったら、とても環境のいい保育園や幼稚園みたいな所だ。このような場所が無くなったり、荒れてしまったりすると魚はいなくなってしまうのだ。「なぎさミュージアム」の水槽には7cmほどのロウニンアジの子がいる。もう少ししたら、海に返すのだが、彼がうまく生き延びて太平洋や東シナ海を悠々と泳ぐ姿を想像するだけで、海つてすごいと胸がいっぱいになる。



環境教育NPO法人くすの木自然館代表理事

浜本奈鼓



このコーナーは、育児をするみなさんへ、行政からのお知らせや親子つどいの広場の情報を中心に掲載します。

## スタンプでポン! ハロウィーンで思い出づくり

**10月27日(木)** 10:00~11:00

定員 10組(多数の場合は抽選)  
対象 0歳~3歳児未満  
講師 つどいの広場保育士スタッフ

カボチャなど、ハロウィーンキャラクターをスタンプ(ハンコ)にして遊ぼう!

申込期限10/19(水)午後4時

場所・問 あいら親子つどいの広場「あいあい」☎73・5333



## B型肝炎ワクチン 接種無料化に——

問 保健予防係☎66・3293

## キッズマッサージ

**10月21日(金)** 10:00~11:00

定員 10組(多数の場合は抽選)  
対象 8か月~2歳児未満  
講師 濱崎 由美子(建昌菜の花保育園保育士)

日本ABM育児協会認定講師  
わらべうたベビー・  
キッズマッサージインストラクター

8か月ごろになると、赤ちゃんが動き出してなかなかマッサージさせてくれなくなります。そんなときにもできるキッズマッサージ。ちょっと工夫するだけで、親子で楽しめるツールがひとつ加わります。

申込期限 10/13(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

国(厚生労働省)の方針で**今年10月1日から**B型肝炎ワクチン予防接種が定期接種化(無料化)されます。

対象は平成28年4月1日以降生まれのお子さんです。0歳児に限り公費で受けられます。



Fukuda YUGO

ふくだ ゆうご  
**福田 悠剛**くん H26.9.2 生まれ  
たくさんの人や自然とふれあって、元気いっぱい育ってね。  
オススメ遊び場  
【市内】運動公園  
【市外】大川原峡キャンプ場(曾於市)  
関心ごと  
市の陶楽ランド以外の水場スポットを知りたい。  
悩みごと  
片付けている側からちらかしていくので、なかなか部屋が片付かない。



Nagayoshi YUICHI

ながよし ゆういち  
**永吉 優一**くん H27.9.19 生まれ  
みんなにかわいい笑顔をありがとう! 優しく元気に成長してね。  
オススメ遊び場  
【市内】あいあい、イオン  
悩みごと  
抱っこ中、よく肩を噛まれます。



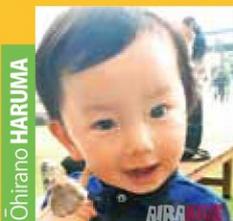
Kurishita AKARI

くりした  
**栗下 あかり**ちゃん H27.9.24 生まれ  
明るく、可愛く、利発な子。元気な笑顔をありがとう!  
オススメ遊び場  
【市内】あいあい  
関心ごと  
近くに赤ちゃんも入れるプールがあるといいな。  
悩みごと  
離乳食のレパートリー増やしたい。



Ogura KOKORO

おぐら こころ  
**小倉 真心**ちゃん H25.9.21 生まれ  
これからも伸び伸び元気一杯大きくなってね。  
オススメ遊び場  
【市内】あいあい、かじきっず  
関心ごと  
今年の夏はトイレトレーニング頑張ろうね。



Ōhirano HARUMA

おおひらの はるま  
**大平野 陽真**くん H26.9.1 生まれ  
これからも元気にスクスク育ってね。パパとママの所に産まれてきてくれてありがとう!  
オススメ遊び場  
【市内】かじきっず  
【市外】健康の森公園  
関心ごと  
いつからオムツトレーニングを始めたらいのかわ。  
悩みごと  
食事の時、椅子に最後まで座って食べてくれないうこと。



Amamoto SAYAKA

あまもと さやか  
**天本 彩楓**ちゃん H26.9.27 生まれ  
三姉妹の末っ子で甘え上手。成長が楽しみ!  
オススメ遊び場  
【市内】あいあい、市立図書館  
【市外】いおワールド鹿児島水族館  
関心ごと  
レジ袋は資源ゴミ箱へ! 親を見てるんだなあ。  
悩みごと  
何でもよく食べるのに体重がなかなか増えず。



あいあい  
ボーイズ  
ガールズ

掲載ご希望の場合は、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。今回の申込期限は10月30日(月)。対象は11月生まれのお子さんはです。

September  
2016



# 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!



詳しくは  
こちら。

## RECOMMEND

わたしの一冊 感想カードから (M・Oさん)

### 織田信奈の野望15

春日みかげ 著 KADOKAWA (富士見ファンタジア文庫)



もともと戦国時代に興味があり、小説を読みたい  
と思っていたところ、この本が目にとまり読み  
始めました。織田信長ではなく「織田信奈」とい  
う姫武将と「相良良晴」という未来から来た少年  
が主人公のこの物語は、私にあきらめないことの  
大切さを教えてくれました!! 死を覚悟しながら  
も最後まで戦い続ける姫武将たちの力強さに感動  
し、そして勇気をもらいました。

## NEW ARRIVALS

気になるオススメ新着本

### やすみかたの教科書

友野なお 著 主婦の友社

ラクにならない心とからだ。それはまちがった  
休み方をしているから。睡眠コンサルタントが、  
「眠りの習慣」で人生を変えることを伝えます。

### アンマーとぼくら

有川浩 著 講談社

休暇で沖縄に帰ってきたリョウは、親孝行のため  
「おかあさん」と島内を観光する。観光をする  
うち、リョウは何かがおかしいことに気がつく。

### 昭和の親が教えてくれたこと

森まゆみ 著 大和書房

人生の先輩たちから聞いた庶民の哲学、人との  
間合いをはかるコツ、豊かな生き方、肩の力を抜  
いて楽しく生きる知恵を伝えます。

### 信長軍の合戦史

日本史史料研究会 監修 渡邊大門 編 吉川弘文館

信頼性の高い一次史料を用いて信長軍の合戦を  
解説。戦いの経過だけではなく戦前戦後の戦略的  
評価にも着目。信長の戦の本質に迫る。

### やってみませんかダンボールコンポスト

有機農産物普及・堆肥化推進協会 編 合同出版

ダンボールコンポストは微生物の働きで生ごみ  
を有機堆肥に変える方法。生ごみを埋めない、燃  
やさない、そんなやさしい生活を始めませんか。

まだまだ、厳しい残暑が続きますが、  
体力回復のための食事が大切です。また、運動会のお  
弁当作りも考えなくてはならない季節です。悩めるお母さん  
方の役に立つおいしいそうなおレシピ本を沢山揃えています。さら  
には、お父さんが自分で作れそうなお酒のさかなのヒント本も。  
どうぞご利用ください。



## MONTHLY MOVIES

### 世界の名画・アニメーション

中央図書館2階ホールでは、200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)」、土・日曜は親子映画を上映中。

※行事などでお休みする場合があります。

### 10月のピックアップ作品

親子映画会 9日(日) 午前11時～  
午後2時～



10ひきのかえる  
2006年作品(日本)

水曜名画座 12日(水) 午後2時～



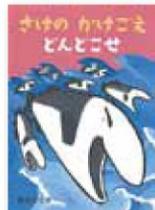
風の子どものように  
監督:瀬藤祝  
出演:犬塚弘、姿晴香、岸田今日子  
1992年作品(日本)



### ワクワクこどもBOOKS

たとえば、  
この絵本

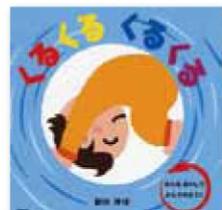
#### 児童書



#### さけのかけごえんどごせ

菅原たくや 作  
●文化学園文化出版局

#### 赤ちゃんと絵本



#### くるくるくるくる

新井洋行 作・絵  
●PHP研究所

### お子さんへ、心地よい読み聞かせを

#### 10月のおはなし会

加治木図書館  
22日(土)  
午前10時30分～

中央図書館  
1日・15日(土)午後3時～  
14日(金)午前11時～

(おはなしだっこの会)



※夏休み図書館講座  
「体験学習」の様子

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。 ※ほか休館日 (☎)10/11(火)・27(木) (加)10/27(木)

朝9時  
開館

# 義弘公を巡る 三州同盟の旅

バスツアー

戦国時代の猛将・島津義弘。関ヶ原の戦いでの敵中突破が特に有名ですが、もちろん南九州各地にもゆかりの地がたくさんあります。今回特にゆかりの深い三地域をめぐるながら、義弘公のルーツや家族、現地で感じ取れる物語についてふれてみませんか。

**参加費** 1人 **2,000円**  
(バス料金・昼食代・保険料含)

**案内人** **東川 隆太郎**  
(NPO 法人かごしま探検の会)

**定員** **それぞれ25名**  
(最少催行人数15名)

## 11/18金 始良コース

申込み〆切▶10/28金

**【集合】**①鹿児島中央駅 8時45分  
②始良公民館 9時30分

**【定員】**25名

**【昼食】**らびゅー(始良市蒲生町)

### ▶スケジュール◀

8:45 ▼ 鹿児島中央駅  
9:30 ▼ 始良公民館  
9:40 ▼ 始良市歴史民俗資料館  
10:20 ▼ 平松城跡石垣  
11:00 ▼ 蒲生城跡  
11:40 ▼ 蒲生御仮屋門・蒲生の大クス  
12:30 ▼ 昼食(らびゅー)  
14:00 ▼ 花園寺跡庭園遺構  
14:30 ▼ 古帖佐焼宇都窯跡  
15:10 ▼ 加治木島津屋形跡  
15:40 ▼ 精矛神社  
16:20 ▼ 始良公民館  
17:10 ▼ 鹿児島中央駅



みどころ  
花園寺跡庭園遺構

## 11/24木 湧水・えびのコース

申込み〆切▶11/3祝・木

**【集合】**①鹿児島中央駅 8時15分  
②栗野中央公民館 9時30分

**【定員】**25名

**【昼食】**山椒茶屋(えびの市)

### ▶スケジュール◀

8:15 ▼ 鹿児島中央駅  
9:30 ▼ 栗野中央公民館  
9:35 ▼ 勝栗神社  
10:00 ▼ 松尾城跡  
11:15 ▼ 飯野城跡  
11:50 ▼ 昼食(山椒茶屋)  
13:00 ▼ えびの市歴史民俗資料館  
14:00 ▼ 首塚・大刀洗川  
(木崎原古戦場)  
14:30 ▼ 三角田・六地藏燈  
15:10 ▼ 加久藤城跡  
16:10 ▼ 栗野中央公民館  
17:20 ▼ 鹿児島中央駅



みどころ  
松尾城

## 11/29火 日置コース

申込み〆切▶11/8火

**【集合】**①鹿児島中央駅 8時45分  
②伊集院文化会館 9時30分

**【定員】**25名

**【昼食】**江口蓬萊館(日置市東市来町)

### ▶スケジュール◀

8:45 ▼ 鹿児島中央駅  
9:30 ▼ 伊集院文化会館  
10:00 ▼ 伊作亀丸城跡  
10:30 ▼ 大汝牟遅神社(千本楠)  
11:10 ▼ 天昌寺跡  
11:50 ▼ 昼食(江口蓬萊館)  
13:10 ▼ 美山散策  
14:20 ▼ 一字治城跡  
15:00 ▼ 妙円寺  
15:30 ▼ 徳重神社  
16:00 ▼ 島津義弘公銅像/日置市観光案内所  
16:20 ▼ 伊集院文化会館  
17:00 ▼ 鹿児島中央駅



みどころ  
亀丸城

申込み  
方法

住所・氏名・性別・電話番号(当日も連絡がとれるもの)を明記の上、はがきかFAXでお申込みください。

申込み締め切り▶それぞれ実施日の3週間前まで。定員に達している場合は実施コース以外にお住まいの方を優先し、抽選の上決定、結果をお知らせいたします。

申込先▶**魅旅「義弘公を巡る三州同盟の旅」係** はがき 〒892-0816 鹿児島市山下町17-5 FAX 099-225-8761

[詳細は、当選後お送りします。旅行条件書をご覧ください。なお雨天決行、荒天の場合はご連絡いたします。]

旅行企画実施

鹿児島県知事登録旅行業第2-216号 鹿児島県旅行業協同組合 かごしまへふた旅魅旅  
総合旅行業取扱管理者 大熊 信久 / 〒892-0816 鹿児島市山下町17-5 TEL 099-201-9897

ツアーに関する問い合わせ

NPO 法人かごしま探検の会 TEL 099-295-3757

協力 三州同盟会議(日置市・えびの市・湧水町・始良市)



市税などの納期

税目	期別	納期限
固定資産税	3期	9月30日(金)
国民健康保険税 (普通徴収)	4期	
介護保険料 (普通徴収)	4期	
後期高齢者医療 保険料(普通徴収)	3期	

● 税務課

※口座振替日は9月30日(金)です。残高のご確認をお願いします。

※納付が遅れますと、督促手数料・延滞金が発生する場合があります。

管理係 ☎ 66-13048

夕方の時報5時に

● 危機管理課

10月〜来年6月末、夕方の時報の時間を午後5時に変更します。(変更前午後6時)

防災係 ☎ 66-13063

歴史民俗資料館

収蔵品公開

暮らしの手帖展

● 社会教育課

現在放映中のNHK連続テレビ小説「とと姉ちゃん」の

モデルとなった大橋鎮子と花森安治が中心となり刊行した雑誌「暮らしの手帖」。貴重な創刊号も含め、145点をご覧いただけます。

期間 9月16日(金)〜10月16日(日) ※月曜日は休館

場所 歴史民俗資料館(東餅田498番地)

入館料 小中高生無料、大学生・一般210円 ※団体割(15人以上) 160円

歴史民俗資料館 ☎ 65-11553

着地型観光講習会と説明会

● 商工観光課

蒲生地域で取り組む着地型観光「カモコレ」を市内全域で行う計画。

日時 9月25日(日)午後2時〜4時

場所 始良公民館

講師 河内芳浩(株)レジャープラン、根本修平(第一工業大学 講師)

対象 着地型観光に組みたい方、事業所

観光係 ☎ 66-13145

高齢者・障害者のための 成年後見相談会

● 長寿・障害福祉課

成年後見制度の無料相談会を開催。高齢者や障がい者の財産管理や身上監護、そのご家族や施設職員の不安など、司法書士が相談に応じます。

日時 10月1日(土)午前10時〜午後4時

場所 よかセンター7階会場(イオン鹿児島中央駅前店ビル) 鹿児島市中央町10番地

関県司法書士会 ☎ 099-125610335

9月21日(水)〜30日(金) 秋の全国交通安全運動

● 男女共同参画課

運動の最重点は「子供と高齢者の交通事故防止」。ドライバーや歩行者のみなさんは交通安全に心がけましょう。

交通安全係 ☎ 66-13163

自衛官など募集

● 危機管理課

募集種目 ①防衛大一般(前期)、②防衛医科大医学科、③防衛医科大看護学科

試験期日 ①一次11月5〜6日、二次12月6〜10日、②一

次10月29〜30日、二次12月14〜16日、③一次10月15日、二次11月26〜27日

共通項目  
受付期間 9月30日(金)まで  
受験資格 高卒(見込含) 21歳未満の者(①のみ自衛官は23歳未満)

自衛隊国分地域事務所 ☎ 4511836

EMエコ研修会

● 生活環境課

安全・安心なエコ生活。生ごみを利用して、野菜や花つくりなどにチャレンジ。良い土づくりを目指す。

日時 10月7日(金)午後1時30分〜3時30分(受付午後1時)

場所 始良公民館会議室5  
内容 体験実習「培養液つくり」※参加無料

EMエコ研修会 ☎ 宮田 ☎ 901341514617

コスモアースコンシャスアクト クリーン・キャンペーン

in 豊富海岸

● 商工観光課

海水浴場の清掃後、干潟アクティビティ体験(干潟ガイドツアー&ミニ運動会)。参

加者プレゼントあり。海岸をキレイにしなから、貴重な生態系も学ぼう!

日時 平成28年10月15日(土)午前9時30分〜午後1時

場所 始良市豊富海岸

申込方法 エフエム鹿児島ホームページから  
申込期限 10月3日(月)

EMエコ研修会 ☎ 099-122710798 ※平日午前9時30分〜午後6時

おもちゃ病院の開設

● 長寿・障害福祉課

日時 10月2日(日)、23日(日)午前10時〜午後3時

場所 松原地区公民館 ※無料(部品代は実費)

開始良おもちゃ病院 ☎ 66-11248

動脈硬化を知る なるほど健康塾

● 保険年金課

動脈硬化を予防、血管を若々しく保つために役立つ情報。

①10月19日(水)動脈硬化の話  
／医師、②10月26日(水)動脈硬化予防の食事／管理栄養士、  
③11月2日(水)いつでも気軽に

**大迫 淳英**  
 Jun-ei Ohsako

始良ふるさと大使就任記念コンサート  
 サウンドクルーズトーク&ライブin始良  
 始良市長 大迫 淳英  
 始良ふるさと大使 大迫 淳英  
 笛山義弘と大迫淳英の  
 トークショー  
 「始良の文化的なところ」

Program  
 「ななつ星」  
 ～クルーズトレイン「ななつ星in九州」  
 テーマ曲～  
 「祈りの島」  
 ～五島列島・カクレキリシタンの物語～  
 「遥かなる錦江」  
 ～「鹿児島マラソン2016」イメージ曲～  
 「鉄道発見伝のテーマ」  
 ～日テレプラス「鉄道発見伝」  
 テーマ曲～  
 「ツイゴイネルワイゼン(カラオケ)」  
 「川の流れるように(見岳歌)」  
 他  
※曲目は変更になる  
 場合がございます。

2016  
**10/30(日)**  
 14:00開演(13:30開場)  
 始良市文化会館 加音ホール(大ホール)  
**[入場料無料](全席自由)**  
 先着800名様入場可能です。  
入場券の入手方法は下記をご覧ください。

[共 催] 始良市/プリマヴェーラ・アーツ  
 [協 力] 公益財団法人始良市文化振興公社

ピアノ 傳かおり  
 チェロ 永野紗佑里

大迫淳英 ファンクラブ  
 メンバー募集中!

お問い合わせ  
 始良市役所 商工観光課 0995-66-3145 始良市文化会館 加音ホール 0995-62-6200

ちよこつと運動/健康運動指導士  
**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** 始良公民館  
**対象者** 国民健康保険加入者で74歳まで  
**定員** 先着25人 ※原則3回とも参加される方優先  
**申込締切** 10月7日(金)  
**問 国保医療係 ☎66-3279**

**蒲生シニア元気クラブ365**  
**健康たいそつ教室**  
 ●長寿・障害福祉課  
 ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことを目標に加圧運動を行う。  
**日程** 10月14・21・28日/11月18・25日/12月9・16日/1月13・20日(金)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**場所** 蒲生ふれあいセンター

**対象者** 蒲生地区在住で自主活動として参加できる方  
**講師** 加圧トレーナー、健康運動指導士  
**受講料** 1回1000円(全回分一括払いは6000円)  
**問 蒲生地域包括支援センター ☎5211211 ☎274・275**

**健康料理教室**

●健康増進課

**高血圧予防の食事**

くおいしく減塩する工夫  
ひき肉とかぼちゃのカレー  
炒め、きのこの豆乳あえ、せん切り野菜のしょうがサラダ、おぼろ汁ほか

**日時** 10月4日(火)午前9時30分～正午過ぎ

**場所** 始良保健センター

**対象者** 市内在住の方

**参加費** 350円(食材料料費・保険料)

**定員** 20人程度(初参加の方優先)

**申込期限** 9月30日(金)

**持参品** エプロン、三角巾、米0.5合

**託児** 要予約(料金は子ども1人当たり300円)

**申込先** 圀食生活改善推進員協議会

古城 ☎67-10612

**国際交流料理教室**

●企画政策課

アメリカの家庭料理講習と講演

**日時** 10月6日(木)午前10時～午後2時

**場所** 働く女性の家

**講師** ウィリアム・J・ジェ

フアーンソン(男性/米国出身)

**参加費** 500円(材料代)

**申込期限** 9月26日(月)(先着20人)

**申込先** 圀始良国際交流協会 圀川上 ☎65-44592、松田 ☎65-4944

**婚活イベント**

**第7回「結のびんご」**

●企画政策課

始良で婚活。世話やきキューピッドが、みなさんの出会いのお手伝いをします。

**日時** 11月5日(土)午前10時30分～午後3時(受付午前10時)

**場所** 加音ホール

**募集対象** 20歳～50歳の独身男女

**定員** 男女各25人ずつ計50人 ※応募多数の場合は抽選

**参加費** 2500円

**申込方法** 氏名・年齢・性別・住所・電話番号をご記入のうえFAXでお申込みください。

**申込締切** 10月25日(火)

**申込先** 圀市加治木町地域女性団体連絡協議会 ☎63-55552

**臨時福祉給付金と障害・遺族年金受給者向け給付金の支給**

●社会福祉課

対象者と思われる方に申請書をお送りしますので、必要事項を記入・押印し、添付書類を添えて、同封の返信用封筒で申請してください。

**受付期間**

9月20日(火)～平成29年1月20日(金)(必着)

**対象者**

**①臨時福祉給付金**

今年1月1日時点で始良市に住民票があり、今年度分市県民税(均等割)が非課税の方

**②障害・遺族基礎年金受給者向け給付金**

今年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方(高齢者向け給付金(3万円)の受給者を除く)

**対象外**

平成28年度分市県民税(均等割)の課税者、課税者に扶養されている方、生活保護受給者など

**必要書類**

**①臨時福祉給付金**

申請者の本人確認書類[写真付きの公的な証明書、(例)運転免許証の写し]、健康保険証の写し、振込口座の通帳の写しなど

**②障害・遺族基礎年金受給者向け給付金**

①の必要書類のほかに、日本年金機構が送付する年金振込通知書か年金支払通知書の写し、共済組合などが送付する年金額改定通知書の写しなど

**お願い**

平成27年中の収入申告をしていない方は速やかに収入申告をしてください。

**給付額**

①臨時福祉給付金 1人3千円

②障害・遺族基礎年金受給者向け給付金 1人3万円 ※10月から随時支給



**振り込み詐欺などにご注意**

現段階で市民のみなさんに個別に電話、訪問はしません。行政職員などをよそおった電話や郵便物が届いたら、迷わず市や警察署(または警察相談専用電話(#9110))にご連絡ください。

圀窓 ☎67-4670、66-3205 加 ☎62-2111 蒲 ☎52-1211



## 手話通訳者をご利用ください。

市役所内の各手続きや相談の際にお気軽にご用命ください。

**10/** 午前9時～正午  
 5日・12日・19日・26日

市役所2号館1階  
 長寿・障害福祉課にあります。

問 障害者福祉係  
 ☎66・3251

毎週水曜日!

## 文之和尚 397回法要・演奏会

● 社会教育課

名僧・文之和尚の法要と講話、演奏会を開催。

**日時** 9月30日(金)午前10時～11時45分

**場所** 加治木安国寺(加治木町反土1810)

**内容** 法要・講和/南洲寺住職 焰恵和尚(午前10時～10時50分)、演奏会/加音オーケストラ弦楽四重奏(午前11時～11時45分)

**加治木史談会長 松田 寛**  
 12588

## 秋季加治木 歴史ろまんウォーキング

● 加治木地域振興課

名所旧跡の豊富な加治木地区で歴史散策(ガイド付)。参加者全員に記念写真や全コース参加された方には加治木まんじゅう10個プレゼント

**コース**  
 ※約3時間、すべて土曜日  
 ①10月8日 「文之和尚墓・島津屋形跡」(龍門滝温泉集合)

②15日 「龍門滝・高倉展望所」(龍門滝温泉集合)

③22日 「龍門司坂・龍門司焼」(龍門滝温泉集合)

④29日 「島津屋形跡・森山家」(まち歩き駐車場(加治木郷土館前)集合)

⑤11月5日 「長年寺墓地・岩屋寺」(転法輪寺集合)

⑥12日 「精矛神社・黒川岬」(加治木駅集合)

**参加費** 1000円(保険料込) 高校生以下無料

**集合** 午前8時30分※小雨決行

問 NPO法人かぢき披露芽隊  
 堀上村 ☎62-11160

E-mail: hige1160@ksh.biglobe.ne.jp

## オータムジャンボ宝くじ まちづくり役に役立つてい ます

● 財政課

オータムジャンボ宝くじ(1枚300円)が発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

**発売期間** 9月26日(月)～10月14日(金)

**抽せん日** 10月21日(金)

**当選金**  
 1等 3億円×14本  
 1等前後賞 1億円×28本  
 (発売総額420億円・14ユニットの場合)



問 県市町村振興協会 ☎099-1206-11001

## 第4回JPF 九州ブロック ベテランペタング大会

● 保健体育課

**日時** 10月30日(日)午前9時～午後4時(受付午前8時30分) ※小雨決行

**場所** 市総合運動公園多目的広場

**参加資格** 平成28年10月30日(日)現在満65才以上

**試合形式** トリプルス

**参加費** 日本ペタンク・ブルー連盟登録会員1000円/人、各県連盟・協会会員2000円/人、ほか3000円/人 ※弁当日申込可(500円)

**申込締切** 9月30日(金)必着

**持参品** 日本連盟公認ボールか国際連盟公認ボール

**申込方法** 申込用紙を事務局に提出

**振替先** 郵便振替で口座番号(01760171132454)、名義は鹿児島県ペタンク協会

問 事務局 堀楠木 ☎099-255-8638

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目7-15

## 10月の休日在宅医

日(曜日)	市町名	医療機関・薬局名	診療科目	電話
2日 (日)	霧島市(国分)	石塚内科・胃腸内科	内科	45-0419
	霧島市(国分)	前田産婦人科クリニック	産婦人科	46-6800
	始良市(始良)	荒武整形外科クリニック	整形外科	64-5111
	始良市(始良)	中馬クリニック	内科消化器科	67-8000
	湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075
	始良市(加治木)	西眼科医院	眼科	62-2526
	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)	うらら薬局	—	65-3825
	始良市(加治木)	かじき薬局	—	62-3492
始良市(始良)	帖佐調剤薬局	—	65-8024	
9日 (日)	霧島市(国分)	協愛病院	内科消化器科	45-6211
	霧島市(隼人)	隼人脳神経外科	脳神経外科	73-5353
	始良市(始良)	青雲会病院	脳外科内科外科	66-3080
	始良市(始良)	前田皮膚科	皮膚科	65-1015
	霧島市(牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
	霧島市(隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
	始良市(加治木)	すこやかクリニック	小児科	62-0308
	始良市(始良)	さわやか薬局	—	66-9922
	始良市(始良)	あいら調剤薬局	—	66-1177
始良市(加治木)	新生薬局	—	63-0115	
10日 (月)	霧島市(国分)	みはらクリニック	内科	46-8202
	霧島市(隼人)	酒匂クリニック	整形外科	43-8660
	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)	クオラクリニックあいら	整形外科	65-9362
	湧水町	吉松温泉医院	内科	75-3311
	始良市(始良)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080
	霧島市(国分)	こうの子どもクリニック	小児科	47-1211
始良市(始良)	my 薬局あいら	—	66-1635	
16日 (日)	霧島市(国分)	井料クリニック	脳神経外科	46-9300
	霧島市(隼人)	隼人の杜クリニック	内科	42-8800
	霧島市(溝辺)	徳永医院	内皮膚小児科	58-2302
	始良市(加治木)	さんのう内科	内科循環器科	63-3000
	始良市(蒲生)	吉留クリニック	内科外科	52-1111
	湧水町	前田医院	内科	74-5001
	始良市(始良)	たかひろ眼科	眼科	55-6000
	霧島市(隼人)	かわの小児科	小児科	42-8866
	始良市(加治木)	さくらんぼ薬局	—	73-6801
始良市(蒲生)	とまと薬局蒲生店	—	54-3020	
始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050	
23日 (日)	霧島市(国分)	宮内皮ふ科クリニック	皮膚科	46-8612
	霧島市(隼人)	隼人温泉病院	内科	42-2151
	始良市(加治木)	川島クリニック	内科	62-7200
	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
	始良市(蒲生)	伊地知医院	内科外科小児科	52-0027
	霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科	78-3135
	霧島市(国分)	高倉眼科	眼科	47-7300
	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)	ひだまり薬局	—	65-0050
	始良市(蒲生)	蒲生薬局まちかみ支店	—	54-3000
	始良市(始良)	スマイル薬局始良店	—	73-8155
30日 (日)	霧島市(国分)	国分脳神経外科分院	脳神経外科	73-8122
	霧島市(隼人)	永山医院	内科小児科	42-0109
	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)	野元内科医院	内科	65-2015
	霧島市(横川)	林内科	内科小児科	72-1818
	始良市(始良)	田中眼科	眼科	65-3986
	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(始良)	ひまわり薬局始良店	—	66-9188	

※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）。

※都合により在宅医が変更されることがあります。

☎保健予防係 ▶ ☎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

## 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】

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

☎ # 8 0 0 0 (県内統一)

※つながらない時は

☎ 099・254・1186

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
- 2. あいらフラッシュ
- 3. アイラエコアクション
- 4. アイラキッズ
- 5. 健康生活
- 6. 市内誘致企業ガイド
- 7. まちかど図書館
- 8. 今月の始良人
- 9. その他 ( )

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。

×キリトリ線

### 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、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

[ビューヴォイス]  
View Voice



[次の応募締切]

10月4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。

◆平成元年から始良に住んで28年。大好きな自慢のふるさと。「住みよさランキング2016」県トップはとてもうれしいニュースでした。宮之城に住む知り合いがイオンができて始良に来るようになったら、とてもいいところだとしてよちゅう通うようになったとのこと。フンチの店、重富海岸、くすくす館、おいしいパン屋さん、大楠、龍門滝、図書館など自慢がたくさんありますので、少しずつお勧めして喜ばれています。県民の森、さえずりの森は水場があり夏は最高の遊び場。桜のころは高岡公園や住吉池も

最高でこれからもどんどん紹介していきます。(Misaさん/池島町)

V 住みよさランキングのような数値上の順位と同様、実際に住んでみて体感した順位もトップでありたいものです。大都市には及びませんが、物理的な質や利便性だけでなく、Misaさんの郷土愛とおもてなしの心が、始良市に来てくださる方にグッと伝わり、体感的な住みよさにつながっていると信じています。

駐車場などの整備が進み完成が大変楽しみです。脱衣場やシャワー施設があり立派な環境でした。いざ、海に入ってシヨックを受けました。波打ち際はごみが多く、海水は濁り、そして海の中はどろどろぬるぬるして気持ち悪い。国・県と協議して安心して泳げる海水浴場にしてください。(愛良つ子さん/平松)

V 周知が足りないこともありますが、重富海岸の特徴と関連していますのでお知らせします。

重富海岸は、近くに大きな川のある内海で、そこに多くの生き物が生息する天然海岸です。

ごみは、川からの流入物がそのほとんどです。今夏は小さな枝や破片などを含め、流木や竹の根などが大変多く見られました。随時回収もしていますが追いつきませんでした。今年は7月上旬まで雨が多かったため、かなりの流入物が確認されています。

海水が濁っているのは、内湾のためです。夏は特に濁る季節で、奄美や与論のような外海と異なります。同じ内海・鹿児島市の磯は、重富と比べ潮の流れが速く海水の入れ替わりが激しいこと、流入物が流れ込んでくるような川が近くに存在しないため、重富海岸のような状況になりません。この濁りは、実は海をきれいにする人体に影響のない微生物です。付近に川があり、栄養分が流れ込む場所には自然と微生物が増えます。内湾の濁りは自然な状態と言えます。

海の中のぬるぬる感は、川から流れ着いた泥です(ヘドロ)ではありません。この泥は、毎年台風が一気に沖まで持っていくのですが、(8月31日時点で)今年台風が来ていないため、泥が溜まったままの状態になっています。

現在、行政だけでなく地域や団体、企業のみならずこの特徴的な海岸の美化・清掃活動に献身的に取り組んでいただいています。



いつまでも癒しの場所として守っていききたい重富海岸。

今月の読者プレゼント  
5名様

よねまる  
蒲生米丸産の無農薬トマトゼリー  
包装には地元職人の作品を凝縮



大切に育てたトマトがお嫁に行くイメージでつくった和服（花嫁衣裳）に見立てた包装にも注目。ゼリーと合わせてぬくもりのある蒲生産の品々が楽しめる。

蒲生町米丸の一角にある三連ハウスで有機栽培に取り組み西農場さんが丹精込めて作った無農薬・無化学肥料栽培の桃太郎ファイト（トマト）をゼリーにしました。包装も蒲生在住の和紙職人や菓子職人が創る素材を活用し、地産にこだわる「蒲生三昧」の逸品。トマトの味わいを残し、フルーティに仕上げた風味はお子さんにも好評で、蒲生観光交流センターなどで販売中。今回は西農場さんからトマトゼリー1セット（5個入）を蒲生郷（ごう）にちなんで5名様

西農場(事務所) ☎080-6556-5653  
住 蒲生町上久徳2638

※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

POSTCARD

郵送の場合は  
お手数ですが  
52円切手を  
お貼りください

8 9 9 5 4 9 2

始良市役所 秘書広報課  
広報あいら「読者プレゼント」係 行  
2016.9 #156

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 性別 男 ・ 女

✕キリトリ線

須崎工場団地の別府川河口寄りに、白と木目調を基調にしたスタイリッシュな平屋が目につく。3年前に加治木町木田から現在地へ移転した愛歯は、入れ歯や差し歯などの義歯を主幹製品として製造している。

国内の義歯製造業者(歯科技工士)は約2万人。そのうち約9割を1〜2人の個人事業主が占めるなか、同社はこの業種では珍しく、技工士約260人を含む社員・パート総勢約550人を擁する大手製造メーカーでもある。社員の平均年齢29歳と若く、ここ数年で毎年50人規模で雇用を拡大。昭和53年に法人化されて以来着々と業績を伸ばし、現在、本社(熊本)のある九州を軸に、中国、四国に15の営業所を構え、今秋には大阪にも開設を予定している。

本市の営業所兼研究所(愛歯デンタルラボラトリー)には技工士・パート・正社員合

あいし  
株式会社 愛歯 鹿児島営業所 #6  
加治木町木田1377-9  
知られざる特殊な先端技術で  
全国、そして世界に——。  
— 市内誘致企業ガイド —



「始良で研究・分析したナノ銀粒子の技術を様々な分野に活用していきたい」と岩永仁所長(左)と歯科技工士のみなさん。



オーダーメイドの入れ歯を一つひとつ丁寧に作る技工士。

わせ約40人が勤務。義歯の製造・加工のほか、同社グループ唯一の研究施設として、鹿児島大学歯学部と産学連携した銀のナノ(1mmの100万分の1)単位の抗菌研究にも注力。銀(Ag)の粒子を入れ歯にコーティングし、銀イオンの作用で口内の細菌を寄せ付けない技術は特許を取得している。物体の表面に定着しづらい銀を付着させる技法は他の衛生・健康分野でも活用が期待でき、今後の動向も注目されている。少子高齢化で先細りする国内市場を見据え、国外マーケットも視野に入れた事業展開をめざし、海外特許も申請中だ。

問 市企業商工係 ☎66・3145

## 支え合いの心が残る地元で 産前産後・子育てをサポート

40 理学療法士・マタニティセラピスト **上野 綾希子さん**



Akiko Ueno

県内外の国家資格をもつ医療専門職団体「ウイメンズヘルス & チルドレンズヘルス鹿児島女性療法士会」の副代表も務める。育児ライフアドバイザー有資格者でもある。夢は20代のころ一度断念した海外青年協力隊（シニア枠）に参加すること。4児の母。東餅田在住。

理学療法士の経験と育児体験を活かし、骨盤などの整体や育児全般の相談など、産前産後ケアを軸に子育て支援に取り組む上野さん。

「産前産後は精神的、肉体的にも家族を含む周辺の支えが必要。周りに誰も知っている人がいない、頼る親も近くにいらない、特に始良市は市外からの転入者が多い街ですので、そのような境遇の方も多。まだまだ充実した産前産後の環境は不足していて、一人で悩み、体調を崩し、うつになる人もいます」と実情を語る。

高校卒業後、専門学校で理学療法士の資格を取り、整形外科や総合病院、医学的な整体分野でキャリアを積んだ。一時は青年海外協力隊を通じて、発展途上国の子どもたちをリハビリ技術で支援したいという思いもあった。小学生のころ、テレビで南米の貧困に喘ぐ子どもたちの映像を観たことがきっかけだったという。

「海外行きも悩みました。ただ、20代でその当時、技術だけでなく、子育て経験もありませんでした。現地

に行っても何も残すことができない」と思い、結婚して子どもを持つことを優先させました」

結婚後は不妊治療の薬を服用し、その副作用に悩まされた。妊娠中は切迫流産とつわり、産後は骨盤痛や腰痛、腱鞘炎などを経験。さらに職場復帰してから家庭と仕事との両立にも悪戦苦闘した。

「子どものもことで急に休みをとる機会も増えて、仕事と子育て、どちらも中途半端になりストレスを抱えました」と上野さん。3人目を妊娠したことを機に止む無く退職を決断した。

「今思えば、働きながら育児をする職場環境づくりが自分には出来なかったことや自分に余裕がない時には上手くいかない育児に自己嫌悪になっていました。自分は劣等生と言いつける。逆に仕事を辞め、育児に専念していくうちに家族や保育園、近所の人々に支えられていることに気付いたという。

自らの経験をもとに、産前産後の繊細な時期に孤独

にならない身体と心の支援がしたいと、4年前に当時まだ認知度が低く、県内に2人しかいなかったマタニティセラピストの資格を取得。念願だった専門院を今年開業した。さらに子育てに関する相談や支援が先進的にできる地域づくりにも着手している。臨床心理士や作業療法士、保育士などの専門資格をもつ市民

の有志たちで子育て支援事業に取り組む非営利団体「みちみち」を来年立ち上げる。児童発達、放課後デイサービス、子育てに関する相談や講演会、親子参加型のサークル活動など、上野さんも運営に携わる。

「女性がスムーズに社会復帰するため、育児中もスキルアップできる育児環境をつくりたい。始良市にはポテンシャルがあります。鹿児島市や霧島市と比較して制度が不足している部分もあるかもしれませんが、人がとにかく温かい。支え合う環境を子育てに活かして、子どもが将来実家に帰ってきたとき、安心して育児ができる地域をつくっておきたいです」