

令和4年6月15日 第232号

広報あいら[アイラビュー]

# AIR Aview 6 .15

2022

水辺の笑顔を守る

クローズアップ

水難事故を防ぐ心得――。



# AIR Aview 6 .15 2022

今月の表紙  
水辺の笑顔を守る



間もなくやってくる水辺のレジャーが楽しい季節。水辺ではライフジャケットがあると安心です。「楽しさ」と「安心」をセットにしてさらに充実した時間に。関連記事を次頁以降と10頁のAIRA KIDSページに掲載。

令和4年6月15日発行／第232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 AIRAView」をいつもそばに。

マチイロ

Google play

Available on the App Store

## うそ 電話詐欺に要注意

現在市内で、市役所の職員と名乗り「保険料の還付金があります」などとかたり、個人情報や銀行口座の暗証番号を聞き出したり、ATMに行くように誘導する事案が発生しています。

電話で還付金、口座、キャッシュカード、通帳、ATMなどの話が出たら詐欺を疑って、すぐに電話を切ってください。

「携帯を持ってATMへ」は詐欺



### 県内のうそ電話詐欺発生状況

※暫定値(県警HPより)



高齢者が対象になることが多いため、ご家族でうそ電話詐欺について話をするなどして注意を呼びかけましょう。



家族で話そう!

あやしい電話があったらご相談を!

始良警察署 ☎65-0110

始良市消費生活センター ☎66-3165

- 02 もくじ
- 03 クローズアップ「水辺の笑顔を守る」
- 08 まちの話題「あいらフラッシュ」
- 09 新庁舎をつくる。#41
- 10 子育て情報ページ「アイラキッズ」
- 11 まなびば #7
- 12 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 14 お知らせ「くらしガイド」
- 22 休日在宅医
- 23 各種無料相談カレンダー
- 24 錦江湾の汐風、あいらひすとり一便
- 25 健幸生活「循環器疾患について知ろう」、喜撮あい楽(きどあいらく)
- 26 ダイアログカフェ、エコアクション、市長の興味しんしん
- 27 情報の芽
- 28 よかあんばい #8、ジュービー〜地元で映画を〜
- 29 読者の声
- 30 プレゼント、あいらびゅーFM、編集後記
- 31 今月の始良人 - あいらぼ 東 明美 さん -

R4.6.1 現在

	市の人口	対前月比	対前年同月比
人口	78,077 人	(+ 23)	(+ 324)
・男	36,603 人	(- 4)	(+ 99)
・女	41,474 人	(+ 27)	(+ 225)
世帯	37,967 世帯	(+ 63)	(+ 427)

クローズアップ

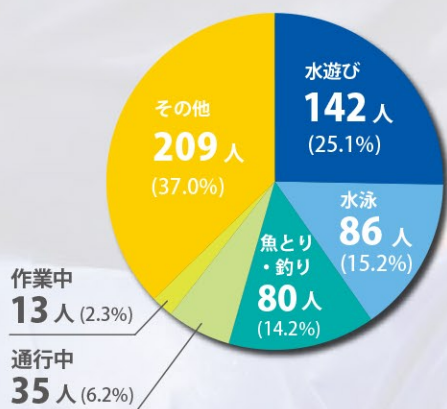
水難事故を防ぐ心得

# 水辺の笑顔を守る

海や川でのレジャーを楽しめる季節が間もなくやってきます。水辺は遊びと学びが一緒に得られる魅力的なスポット。一方で自然ならではの重大な危険も潜んでいます。小さな子どもだけではなく、大人でも事故に遭う危険性がある海や川。今号では気を付けるポイントと、もしも水難に遭った際の応急手当について焦点を当てていきます。

## 令和3年夏季における水難者数の行為別内訳

※令和3年警察庁調べ



もしもに備える

# 「知っている」が 左右する 緊急事態での行動



市消防による水難救助訓練。有事に備えて綿密に連携をチェック。

## sea 海 ☎118



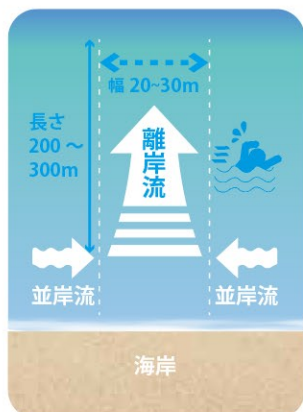
クーラーボックス・  
ペットボトル・ひも  
水難者に浮力を持たせることができる緊急時に役立つ救助グッズ。水に投げ入れる際はひもでつないで活用しましょう。

### 海の事故は「118番」

海で溺れている人を目の前にしたとき「助けよう」という思いから海に飛び込んで、自力で助け出そうとすることは危険性が高いと言われています。要救助者を助けようとした人も溺れてしまうケースが少なくありません。「海で溺れている人を発見したら、すぐに「118番」通報をしてください」と力を込める鹿兒島海上保安部の服部さん。「通報後は大声でなるべく多くの人に知らせて、要救助者にクーラーボックスやペットボトルなどの海に浮かぶものを投げ入れてください」と救助の手順について語ります。溺れた際は、とにかく落ち着いて「浮いて待つ」ことが重要だと念押しします。

### 離岸流にご用心

海特有の現象として「離岸流」という岸から離れる強い海流があります。長い海岸線で起こり



並岸流という岸に沿って平行に流れる海流が互いにぶつかり、沖の方に流れる海流を離岸流と呼びます。「離岸流に遭遇すると、沖に向かって急速に流され、オリピック選手でも逆らって泳ぐことはできないでしょう」と服部さん。離岸流は長さが200〜300mあるのに対して幅は20〜30m。抜け出すために、流れに逆らわずに海岸と平行に泳ぐことが大切です。



鹿兒島海上保安部交通課  
地域海難防止対策官 服部 光さん



### ライフジャケット

水辺でのお守りとして、海でも川でも大活躍。浮力面積が大きく安定感があるので落水時にも安心。ホイッスル付のタイプは助けを求める際に有効です。



### 膨張式ライフジャケット

着用時に動きやすく、コンパクト。入水すると自動で膨張するタイプと手動で栓を抜いて膨張させるタイプがあります。



※自動膨張式はガスボンベのカートリッジに記載されている交換時期を確認しておきましょう。



### 携帯電話用防水ケース

携帯電話を入れて身につけておくことで、緊急時に自ら通報できます。釣りなどで一人で海に行く際は、「家族に帰る時間を伝えておく」という小さな報告がもしもの備えになります。



# 119 川 river

## 予測できない脅威

あつという間に状況が変化しやすいのが川の特徴。海と比べ、狭い川では少しの降水量でも水深が深くなり、氾濫することもあります。天気がよく水量が少ないときでも上流部で降った雨により突然増水することもある。始良警察署の茶園さんは「雲が厚くなつて雨が降りそうなときは、すぐに川から上がって撤収しましょう」と天候と川の密接な関係性に注意を促します。「川でのレジャー前には天気予報のチェックが欠かせない」と基本的な危機管理の大切さを重要視する茶園さん。

## いのちを守るための心得

川で流されて岸に上がれない場合は落ち着いて仰向けになり背浮きで、救助が来るまで呼吸を確保することが大切です。溺れている人にはペットボトルなどの浮力があるものを投げ入れましょう。ペットボトルは胸のあたりで持ち、顔を水面に出してお尻が下がらないようすること、身体が浮きやすくなります。その後はすぐに119番通報もしくは110番通報をしてください。消防と警察が連携して救助に向かいます。

川釣りやボート、川で足をつける程度の水遊びを楽しむときもライフジャケットを着用するなど万が一に備えることが命を守る要となります。



鹿児島県始良警察署地域課 警部 茶園 二美夫 さん

## 咄嗟の行動で救える命

万が一、水難事故で傷病者が  
出た場合、一刻を争う処置が必  
要です。心肺停止し脳に酸素が  
供給されない状態になると、直  
ちに脳の神経細胞の機能に重大  
な変化が起こり、そのまま放置  
すると命を落してしまう恐れが  
あるためです。脳が酸素無しで  
生きられる時間はわずか3〜4  
分程度。その場に居合わせた人  
による適切な救命処置が、傷病  
者の命を大きく左右します。

救急車の到着を待つ間、傷病  
者に対してすぐに心肺蘇生をは  
じめると、救命率が2〜3倍上  
がると言われています。

傷病者への心肺蘇生実施の有無  
による1か月後の生存者数



みなさん  
離れてください！



# 心肺蘇生法の手順

1分、1秒を争う

“命を救うための瞬間”に備え覚えておきましょう。

6  
AEDが到着したら  
すぐに措置

※AED: 心臓の拍動を正常  
に戻す救命器具

3  
呼吸を確認



※人工呼吸が  
できない場合は  
省略してもOK

1  
反応があるか  
確認



大丈夫ですか？  
あつ、反応がない！

2  
119番通報と  
AEDの手配

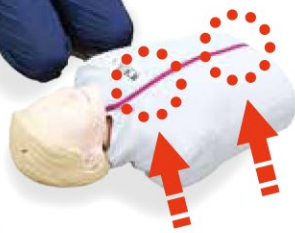
それから、あなたはAEDを  
持ってきてください！

あなたは119番通報して  
救急車を呼んでください！



4  
正常な呼吸がない・  
しゃくりあげるような呼吸の場合  
すぐに 胸骨圧迫  
(心臓マッサージ)

胸と腹部の動きを見て、  
呼吸があるかないか見る



目安は  
胸の真ん中



あなたの勇気が命を救う

傷病者を目の前にしたとき、気が動転することはもちろん、応急手当をする勇気が出ないことなどもあるかもしれません。いざというときに適切な処置ができるようにするためにも、定期的に救命講習を受けて、「知っている」から「できる」へとステップアップを図ることが大切です。

令和3年  
市内での救命講習  
開催回数と  
参加者数

81回

1,509人



コロナ禍前の令和元年是4,483人が参加



ホームページで動画を配信中

消防本部のホームページでは心肺蘇生法の実演動画を配信しているほか、女性に配慮したAEDの使い方なども紹介しています。



始良市 心肺蘇生法

まずは救命講習を受けてみましょう。



消防本部では救命講習を実施しています。

受講希望者は最寄りの消防署へご連絡ください。

問 救急救助係 ☎63-3818

## AED 到着後の流れ

1

電源を入れて電極パッドを装着  
装着位置はAEDに記載があります

※AEDのフタを開けると電源が入るものもあります。

2

周囲の人の距離を取り、音声ガイドに従って電気ショックを与える

3

電気ショック後、胸骨圧迫をすぐに再開する

ワンポイント

AEDは音声ガイダンスに従って安心して使用できます。自動で心電図を取り、電気ショックは心音がないときのみ起動するので健常者に誤って作動することはありません。



5

## 人工呼吸

※胸骨圧迫と合わせて交互に繰り返す



- 片手で傷病者の額を押さえながらもう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げて気道確保。
- 人工呼吸は(頭部側の手で)鼻をつまみ1回1秒かけて吹き込む。

## 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の3つの心得

❗ 強く

胸が少なくとも5cm沈むように  
※小児・乳児は胸の厚さの約1/3

❗ 速く

1分間あたり100~120回のテンポで動かす

❗ 絶え間なく

中断は最少で続ける(もし肋骨が折れても圧迫は続ける)

topic 1



創部14年目で初の全国制覇

## 篠原流依さん(西浦小出身)、 育英館中野球部全国制覇に貢献

3月22～26日に開催された文部科学大臣杯第13回全日本春季軟式野球大会で、日章学園鹿児島育英館中学校(日置市)の野球部が悲願の優勝を果たしました。同部には篠原流依さん(育英館中3年/西浦小出身)も所属。今回の大会でもピッチャーとして先発出場したほか、バッターとしても16打数5安打の活躍を見せるなど、チームの勝利に大きく貢献しました。篠原さんは「最速130キロのストレートで相手を圧倒し、打撃でも長打力を見せられるよう練習を頑張りたい。夏の全国大会でも優勝して、春夏連覇が目標」と、次の大会に向けて力強く抱負を語りました。



topic 2

地区大会を突破し、同県大会初出場・初優勝の快挙

## 蒲生ヤングタイガース、県大会制し九州大会出場決める



5月3、4日に開催された九州少年軟式野球県予選大会で、蒲生ヤングタイガースが見事優勝し、九州大会への出場権を獲得しました。九州大会への出場は創部以来初めてということで喜びもひとしお。同チームには2～6年生の14人が所属し、学年問わず仲が良いこともチームの強さにつながっていると話します。キャプテンの篠原凜夏さん(西浦小6年/写真後列左2番目)は「接戦が続き緊張したが、みんなで声をかけあって良い雰囲気です試合に臨むことができた」と笑顔を見せました。7月末に開催される九州大会での活躍も楽しみです。



topic 3



小学校生活最後の大会で有終の美を飾る

## 始良ラグビーフットボールクラブが県大会で初優勝



3月21日に開催された神蘭杯ミニラグビー大会ファイナルマッチで、始良ラグビーフットボールクラブが初優勝しました。同クラブは平成23年に創設され、現在小学1～6年生までの35人が所属しています。これまでにトライドリームカップ(九州大会)鹿児島県予選で3位に入るなど着実に力を身に付けて、今回悲願の県大会優勝を成し遂げました。

優勝当時キャプテンを務めていた岩下琥陸さん(重富中1年/写真前列右2番目)は「チーム一丸となって最後まであきらめずにプレーし、自分たちの強みであるチームワークを発揮することができた」と大会を振り返りました。チームは現在、11月に開催される九州大会出場をめざして練習に励んでいます。

ラグビー体験随時受付中! →





# 新庁舎をつくる。

episode 41

今回は建設工事の中の本庁舎について工事状況をお知らせします。

問 庁舎建設係 ☎66・3075

始良  
庁舎



基礎(杭)工事をすすめている始良庁舎本館建設敷地。画像中央奥は2号館。現場事務所から撮影。R4.5.12時点

本庁舎は基礎工事中

2年後の令和5年度末の完成をめざし、建設工事を進めている始良庁舎本館(本庁舎)は現在、杭工事中で建物を支える基礎づくりを進めています。地中(下部基礎)の工事は今年9月に完成予定。その後、免震装置を設置し、地上(上部基礎)の工事に着手する計画です。

なお、加治木・蒲生両庁舎を含む庁舎建設の全体スケジュールは下のとおりです。

## 庁舎建て替え事業の主なスケジュール

(年度)

庁舎	2018 H30	2019 R1	2020 R2	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7
始良庁舎本館	計画	設計			建設工事			
加治木庁舎	計画	設計			建設工事		広場整備	
蒲生庁舎	計画	設計				設計	建設工事	

▽ 現時点    ● 開庁予定時期

※加治木庁舎は新庁舎完成後、旧庁舎を解体し、広場を整備

## 広報あいらAIRViewに 広告を掲載しませんか!!

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!

### 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。申込書は市のホームページからダウンロードできます。下記の窓口にもご準備しております。

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

詳細は市のホームページをご覧ください。下記の広告代理店までお問い合わせください。

☎ 国分新生社印刷 始良支店 ☎(0995)67-7410  
FAX(0995)67-7411 始良市宮島町15-4 E-mail:aira@shinsei-p.co.jp

### 広告サイズ・料金(税込)

- 1種広告【1ページ】(縦297mm 横192mm)  
120,000円+制作料(裏表紙)
- 2種広告【1枠】(縦45mm 横90mm)  
10,000円+制作料(内ページ)
- 3種広告【1ページ】(縦297mm 横210mm)  
100,000円+制作料(内ページ)

※3種広告は1種広告の抽選に漏れた場合のみ掲載可能。

## 始良市公式ホームページで バナー広告 はじめませんか

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



### 広告形態

バナー広告(指定するホームページなどヘリンク可)

### 広告サイズ

縦46pix  
×  
横180pix

### 料金

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。詳細はホームページをご確認ください。

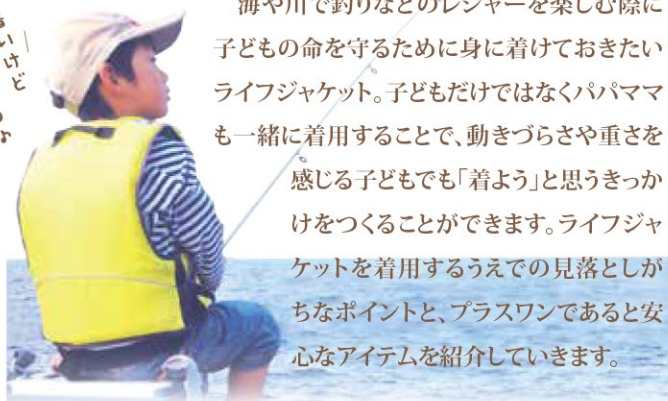


ホームページ

問 広報広聴係 ☎66-3111 内 228

## あったらいいな 水辺のお守りアイテム

暑いけど、  
着ておこう



海や川で釣りなどのレジャーを楽しむ際に子どもの命を守るために身に着けておきたいライフジャケット。子どもだけではなくパパママも一緒に着用することで、動きづらさや重さを感じる子どもでも「着よう」と思うきっかけをつくることができます。ライフジャケットを着用するうえでの見落としがちなポイントと、プラスワンである安心なアイテムを紹介していきます。

### × ライフジャケット どう着る？

チャックが開いていたり横のベルトが緩かったりすると、落水時の勢いですっぽ抜けてしまう恐れがあります。

股下のベルトをしていないと、ずれや外れの原因に。



### ○ 正しい着用のポイント

- ① 年齢や身体の大きさに合わせて、子どもに合ったサイズを着用
- ② 前のジッパーをしっかりと閉める
- ③ バックル(留め具)を確実に閉める
- ④ 股下のベルトを必ず通す

### +1 安心アイテム

- ポイズンリムーバー  
蚊やアブ、ハチなどに刺されたときに毒を吸い取る。
- アクアシューズ  
水中で危険なものを踏まないように足をカバー。

## 市や地域子育て支援センターが主催するイベント情報

### わらべうたベビーマッサージ 7.15 金 10:00~11:00

わらべうたベビーマッサージとおやこでスキンシップあそび  
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 永吉 直美  
対象/0歳児  
申込期限 7/7(木)午後4時  
場所・問 あいら親子つどいの広場「あいあい」☎73-5333

### 食事の時間を親子で楽しく 7.26 火 10:00~11:00

パネルシアターや指遊びをしながら親子で食の大切さを学ぶ  
定員/親子8組(託児なし。申込多数の場合は抽選)  
講師/つどいの広場栄養士・保育士  
対象/0歳~未就学児  
申込期限 7/19(火)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

## イオンタウン始良で子育てサポート

イオンタウン始良西街区3階にあるキッズパークでは子育てに役立つ情報をお届けしたり、イベントを開催したりしています。



日時・内容 6.27 月 11:00~11:30 子どものヘアカット  
7.11 月 11:00~11:30 子育て座談会  
問 子ども政策係 ☎ 66-3248

やな がわ あ お  
**柳川 青央**ちゃん R3.6.24生まれ  
笑顔が可愛い青央ちゃん!これからもお姉ちゃん  
と仲良く元気いっぱい大きくなってね!  
パパ大智さん・ママ知絵さん・姉愛月さん

オススメ遊び場  
【市内】あいあい 【市外】霧島市こども館  
関心ごと  
離乳食メニュー  
悩みごと  
何でも口に入れてしまうこと

まつ した ひな た  
**松下 姫詩**ちゃん R3.6.11生まれ  
明るく元気な笑顔を沢山輝かせてね♡  
パパ伸也さん・ママ優姫さん

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  
関心ごと  
プールあそび

### 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7月4日(月)。対象は8月生まれのお子さんです。

お子さんの写真を募集中

親子つどいの広場「あいあい」と「かじきっず」では誕生日を迎えるお子さんの写真やメッセージを募集しています。あいあい、かじきっずをご利用の際はふるってご応募ください(応募用紙はあいあいにあります)。募集対象や申込期限は広報紙本コーナーで毎月ご案内しています。

応募の手順

あいあい、かじきっずをご利用の際に応募用紙を窓口にご提出ください。掲載は6人まで。抽選で決定します。

市のホームページ情報入力フォームからお子様の情報を提供していただきます。写真はメールでの送信になります。記事案などのご確認の後、広報紙に掲載されます。

あいあいとかじきっずの利用方法などは市ホームページをご覧ください。

応募を  
まってるよー

あいあい

かじきっず

June 2022

# 帖佐

Chosa



ICT（情報通信技術）を取り入れた授業の様子  
1人1台のタブレットが配備され様々な学習に活かされている。

市内17の小学校での学びには、地域の風土や伝統文化が活かされています。心豊かな子どもを育む各学校の特色ある取り組みと、のびのびと輝く子どもの姿を隔月（本紙偶数号）ご紹介します。※掲載は順不同。

## 祝、帖佐小学校「150歳」

明治5年、前身となる米山小学校が開校し今年で150周年を迎えた帖佐小学校。学校の前を走る県道にも記念の横断幕が張られ、歴史と伝統ある学び舎からは子どもたちのはつらつとした声が聞こえてきます。

牧野田弘一校長は「子どもたちは長い歴史にピンと来ていないようですが、大人になったときに心に残っている一場面になれば」と節目の年に想いを込めます。11月には記念式典を予定。校区の伝統行事である帖佐八幡神社浜下りや帖佐十九日馬踊りを地域と一体になって披露するため準備が進められています。また、児童ひとり一人が記念Tシャツをデザインし、万国旗のように展示するというユ

## 学校のデータ



創立 明治5年  
生徒数 454人  
※令和4年5月27日時点

## 校訓（目指す姿）

- やさしく 礼儀を尊ぶ、優しい子ども
- かしく 進んで学ぶ、かっこいい子ども
- たくましく 自ら鍛える、たくましい子ども

## 二ークな取組みも計画中です。 育つ思いやりの心

「児童には他者理解につながる学びを重ねてほしい」と帖佐小では6年生が新1年生の朝の学習準備や給食を手伝います。優しく丁寧に接する機会が最高学年としての自覚と責任感を育み、顔つきも凛々しくなるそうです。

また、昨年5年生が総合的な学習の時間で認知症サポーター養成講座を受講。その学習成果が高く評価され、全国キャラバンメイト連絡協議会により優秀賞（全国で2校）を受賞しました。「将来、身につけた相手を想う姿勢が、社会貢献に発展することを期待しています」と牧野田校長。帖佐小の歴史はあたたかい思いやりの中で紡がれていきます。



帖佐八幡神社浜下り

鎌倉時代に帖佐を治めた平山氏一族を偲ぶ伝統行事は市無形民族文化財に指定されている。校区の子どもたちを含む地域住民らが甲冑姿の武士などに扮し、稲荷神社から松原地区の御門神社までの約5kmにわたって勇壮な武者行列を披露する。



歴史と共にセンダンの木  
校庭に佇むシンボルツリー「センダン」。驚くことに桜が共生していて、春にはきれいな花を咲かせる。樹齢は約120年。



ひみつなじまん♪



# 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!



## RECOMMEND

わたしの一冊 感想カードから (中島 福絆さん)

### しあわせぎゅ〜っ!

ジーン・リーディ文 ジョーイ・チョウ 絵  
木坂涼 訳 岩崎書店

3才の息子に読んでいると小学生組の兄弟たちが集まってきて、みんなで読みました。「ぎゅ〜っ」と言うところは、みんなで声をあわせて読み、「ぎゅ〜っ!」という場面では、3才の息子は本も一緒にぎゅ〜っとしていました。絵もかわいいので、この本はいろいろな方に読んでもらいたいです。



## NEW ARRIVALS

気になるオススメ新着本

### おいしいごはんが食べられますように

高瀬隼子 著 講談社

職場でそこそこうまくやっている二谷、皆が守りたくなるような存在で料理上手な芦川、仕事ができてがんばり屋の押尾。心をざわつかせる、仕事+食べもの+恋愛小説。『群像』掲載を単行本化。



### 半径3メートルの倫理

オギリマサホ 著 産業編集センター

正義を振りかざして大騒ぎをする人にはどう対応すればいい? カント、サルトルなど主に「倫理」の教科書に登場する思想家の知恵を借りて、身近にある悩みを解決する。『街の手帖』ほか掲載を加筆し書籍化。



### 一生使える国語力

山口諤司 著 笠間書院

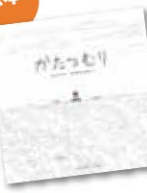
「国語力」は、学習に必要なだけでなく、生きる力ともなる。日本語の専門家、小学校就学前・小学校低学年・中学年・高学年のそれぞれで、どのように国語力を育てていくかを具体的に説明する。



### かたつむり

キム・ミヌ 作 わたなべなおこ 訳 あすなろ書房

ペダルのない幼児用の自転車に乗る少年は、兄の自転車についていこうと必死でがんばるが、兄に「遅い」と言われ、置いてけぼりに。しょんぼりと歩いていると、目の前の木にいたかたつむりが…。子どもをはげます絵本。



### ほっぺにちゅ!

新井洋行 作 童心社

ちいさなミニトマトちゃんが、おおきいトマトさんのほっぺに…ちゅ! だーいすき! ひよこちゃんがにわとりさんに、ちいさな象さんがおおきい象さんに…。だーいすきの「ほっぺにちゅ!」で、親子がふれあって楽しめる絵本。



※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。

## 図書館の情報

### 研修室で効率アップ!

中央図書館には自主学习やゆつくり読書ができる研修室(30席)があります。週末になると学生をはじめ、多くの方にご利用いただいています。4月からはパソコンの使用もできるようになりました。静かで落ち着いた空間は資料作りやレポートの作成をする際に便利です。利用できる日は図書館HP内 研修室カレンダー(右記QRコード参照)で確認できます。



### パソコン使用のご注意

パソコンは本を使った調べものや学習をする場合に限り館内でも使用が可能です。キーボードの音など周囲へ配慮をお願いします。

電源の利用はできません

公共Wi-Fiはありません



## MONTHLY MOVIES

7月

世界の名画・アニメーション

30日(土)	27日(水)	23日(土)	20日(水)	16日(土)	13日(水)	9日(土)	6日(水)	2日(土)
ラストサムライ		美しい夏キリシマ		カサブランカ		いつか読書する日		陽気な幽霊

水曜名画座  
水曜日午後2時  
土曜日午前10時

31日(日)	30日(土)	24日(日)	23日(土)	17日(日)	16日(土)	10日(日)	9日(土)	3日(日)	2日(土)
賢者の石	ハリリー・ポッターと	ピノキオ		はたらく細胞①		サンリオ映画コレクション		チルビーイチョコ	

親子映画会  
土曜日午後2時  
日曜日午後2時

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)と土曜日に親子映画を上映しています。

## BOOKS TO KIDS

お子さんへ、心地よい読み聞かせを

### 7月のおはなし会

中央図書館

2日・16日(土) 午後3時~

おはなしだっこ会

8日(金) 午前11時~

加治木図書館

23日(土) 午前11時~

蒲生公民館図書館

23日(土) 午後1時30分~

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。 ☎ 6/23(木)



夏休みに消防署1日体験

# こども 消防士育成 プロジェクト

第5回

あつまれ!  
未来の  
消防士たち

開催日程

8月6日(土)  
7日(日)

申込期限

7月22日(金)

かっこいいでしょよ  
れすきゃー!!!



**日時** 8月6日(土) 8:30~17:00  
7日(日) 8:30~13:00

**場所** 市消防本部 中央消防署・加音ホールほか

**内容** 消防・救助入門  
炊き出し訓練  
火山版HUG訓練(避難者対応ゲーム)  
DMAT(県災害派遣医療チーム)体験  
ドクターヘリ・ドクターカーの展示

**定員** 50人(応募多数の場合は抽選)

**参加費** 参加無料 修了証・参加プレゼントあり

**対象** 市内の小学4~6年生(保護者同伴可)  
※2日間の参加が条件です。

**申込方法** 消防本部HP、各署にある申請書に必要事項を記入し、  
消防本部もしくはお近くの消防署に郵送または持参。

**申込期間** 6月16日(木)~7月22日(金) 当日消印有効

申込み・問合せ先

〒899-5241 始良市加治木町木田2040  
始良市消防本部 警防課 ☎ 63-3818

※一部の行事は新型コロナウイルスの感染防止策として、やむを得ず延期・中止する場合がございます。

お知らせ

市税などの納期

税目	期別	納期限	口座振替日
市県民税(普通徴収)	1期	6月30日(木)	6月30日(木)
国民健康保険税(普通徴収)	1期		
介護保険料(普通徴収)	1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。

図 税務課管理係 ☎ 66-3048

住民税非課税世帯など臨時特別給付金

令和4年度新たに住民税非課税となった世帯や令和4年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する給付金です。※令和3年度分の給付を受けた世帯は対象外。

支給額 1世帯あたり10万円

対象 ①令和4年6月1日時点で本市に住民登録のある方で、世帯全員の令和4年度「住民税均等割が非課税」の世帯

(非課税世帯)、②申請日時点で本市に住民登録のある方で、令和4年1月以降の収入が新型コロナウイルス感染症の影響で減少し「住民税均等割が非課税相当」の収入となった世帯(家計急変世帯)

申請方法 非課税世帯 郵送

される必要書類をご返送ください(令和3年12月11日以降の転入者を含む世帯については、別途申請が必要)。

家計急変世帯 申請時期、方法などは準備ができ次第本紙や市ホームページなどで案内します。

図 福祉政策係 ☎ 66-3203

土砂災害防止月間

6月は「土砂災害防止月間」

土石流の恐れ 山鳴り、立ち

木の裂ける音、石がぶつかりあう音が聞こえる。雨が降り続けているのに川の水位が下がる、川の水が急に濁ったり、流水が混ざりはじめるなど

地すべりの恐れ 地面にひび割れができる、沢や井戸の水が濁る、斜面から水が吹き出すなど

がけ崩れの恐れ がけからの水が濁る、がけに亀裂が入る、小石がパラパラ落ちてくる、

異様な音がするなど

身の回りでこれらの現象に気づいたら、自主避難の目安にしてください。

図 土木課管理係 ☎ 66-3404

犯罪のない社会をめざす

● 社会福祉課

7月は再犯防止啓発月間と社会を明るくする運動の強調月間です。犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的運動。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの改善更生について理解を深めます。

犯罪や非行から立ち直るには地域社会の見守りと支えが必要です。本市でも保護司、更生保護女性会員、協力雇用主などの方々が立ち直りを支援しています。

図 鹿兒島保護観察所 ☎ 099-1226-11556

金婚の記念品贈呈

結婚50年を迎えたご夫婦に、金婚の記念品を贈呈。

対象 市内在住で次のいずれかに該当する夫婦

①昭和47年中に結婚された  
②昭和46年以前に結婚し、これまで市主催の合同金婚式に未参加、または金婚の記

屋外広告物の許可・違反指導

屋外広告物の許可

よりよい景観づくりのため、広告看板などの屋外広告物を掲示する場合には、市の許可が必要な場合があります。すでに掲示している場合やこれから掲示を予定している場合は、ご相談・ご確認ください。



違反広告物

街灯柱や街路樹、カーブミラーや道路上の柵などに広告物を表示・設置することは禁止されています。景観を悪くするだけでなく、歩行や運転の妨げにもなり大変危険です。

市では定期的に見回りをして、違反広告物を確認次第、速やかに違反広告物へ連絡し、回収の指導・破棄を指示しています。

安全確認をお願いします

屋外広告物は強風や大雨、地震などで落下すると大変危険です。管理者の日頃の安全点検と事故防止をお願いします。

図 都市計画係 ☎ 66-3407

相談

無料登記・法律相談会

● 男女共同参画課

日時 7月2日(土)午前10時～

正午、午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)

場所 始良公民館2階 会議室4、5

内容 土地の地積・分筆・測量・境界、登記全般、相続・成年後見(法律の権限の範囲)

図 長寿福祉係 ☎ 66-3251

念品を受領していない  
申込方法 長寿福祉係、各支所ほけん福祉係にある申込書を提出。

申込期限 7月8日(金)

## 新型コロナワクチン

### 4回目接種がはじまっています

高い重症化予防効果が得られる新型コロナワクチンの4回目接種が開始されています。

**対象** 市内在住でワクチンの3回目接種から5か月以上が経過した次の方

- 60歳以上の方
- 18歳以上60歳未満の方で基礎疾患を有する方や、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

**接種券** 4回目接種が可能になる日の1か月前を目途に接種券が発送されます。

**予約** インターネットによる予約やコールセンター(☎050-5491-8735)または直接病院へのお電話で予約できます。

**市ホームページ**  
 最新情報をご確認ください。  
 始良市 コロナワクチン 検索

**LINE 始良市公式アカウント**  
 接種券の発送状況を定期的にお知らせします。

問 健康推進係 ☎66-3293



内での相談に限る) ※秘密厳守、相談無料。地籍図や関連資料などがあればご持参ください。

**時間** 30分/人※予約者優先

**相談員** 県土地家屋調査士会霧島支部会員、県司法書士会霧島支部会員

**問** 県土地家屋調査士会霧島支部 ☎元井 ☎080-1399-313647、県司法書士会霧島支部 ☎小池 ☎71-10055

### 女性のための無料法律相談

暴力(DV)・離婚・養育費などでお困りの方に女性弁護士が相談に応じます。

**日時** 7月4日(月)午後1時30分〜4時30分

**場所** 始良公民館

**対象者** 市内に在住・勤務する方

**時間** 1人30分※相談無料

**定員** 6人※申込多数の場合には相談内容により調整

**申込期限** 6月24日(金)午後5時

**問** 男女共同参画係 ☎66-13182

## 子育て

### 生活支援特別給付金支給

コロナ禍での生活を支援するため、子育て世帯に生活支援特別給付金を支給。

### ひとり親世帯

**対象者** 次のいずれかに該当する方

①令和4年4月分の児童扶養手当の受給者

②公的年金等を受けていて令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方

③令和4年4月分の児童扶養手当は受給していないが新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、収入が児童扶養手当の支給対象となる水準に下がった方

**支給額** 監護している対象児童1人につき5万円

**申請方法** ①に該当している方は原則手続き不要(該当者には既に案内通知を送付しています)。②または③に該当する方は支給申請が必要。

### ひとり親世帯以外

**対象児童** 令和4年3月31日

時点で18歳未満の児童(障害児については20歳未満)

**対象者** 次のいずれかに該当する方

①令和4年度の住民税が非課税の方で令和4年4月分の児童手当(高校生世代の兄弟がいる方を含む)や特別児童扶養手当の受給者。または令和4年4月以降に新たに受給者となった方

②令和4年度の住民税が非課税の方で高校生世代(平成16年4月2日から平成19年4月1日までの間に出生した児童)のみを養育する方

③新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となつた方

※ひとり親世帯の世帯生活支援特別給付金を受給している場合は対象外。

**支給額** 対象児童1人につき5万円

**申請方法** ①に該当している方は原則手続き不要(該当者には後日案内通知を送付します)。②または③に該当する方は支給申請が必要。

**共通事項**

**申請期限** 令和5年2月28日

(火まで)



※詳しくは市ホームページか子ども福祉係まで問い合わせください。

**問** 子ども福祉係 ☎66-13237

### 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

**錦江幼稚園**

**日時** 7月5日(火)午前10時〜11時

**内容** 水遊び

**持参品** 水着・着替え・タオル・水筒・濡れた水着を入れる袋

**駐車場** 園に問い合わせください

**問** 錦江幼稚園 ☎63-2038

**建昌幼稚園**

**日時** 7月7日(木)午前9時45分〜11時※受付9時15分

**内容** 七夕祭り(願い事を短冊に書き笹に飾る。七夕のお話を聞く。)

**持参品** 帽子、上履き、ハンカチ、タオル、水筒

**駐車場** 建昌幼稚園保護者駐車場

**岡建昌幼稚園 ☎ 65-2140**  
**帖佐幼稚園**

**日時** 7月7日(木)午前9時10分〜10時30分

**内容** シャボン玉遊びや図書館職員による読み聞かせ

**持参品** 帽子、着替え、水筒、室内履き

**駐車場** 帖佐地区公民館  
**岡帖佐幼稚園 ☎ 66-1394**  
**加治木幼稚園**

**日時** 7月12日(火)午前9時〜10時30分

**内容** 水遊び (雨天時は室内遊び)

**持参品** 水着、帽子、タオル、ティッシュ、着替え、水筒、濡れてもいい靴(雨天時は室内靴)

**駐車場** 園に問い合わせください

**岡加治木幼稚園 ☎ 62-2502**

**共通事項**

**対象** 2歳〜5歳児(未就園児)とその保護者

マスク着用と自宅での検温をお願いします。

**提供会員募集**

●子どもみらい課

市ファミリーサポートセンターでは、「有償ボランティア」として子育てを応援する

提供会員を募集するため養成講座を開催します。主な援助内容は保育施設などへの送迎、保護者の病気やPTA・学校行事の際の預かりなど。

**養成講座**  
 子どもの発育・発達・遊び、起こりやすい事故の予防と手当ほか※受講無料

**日時** 7月22日(金)午前9時〜午後5時

**場所** 始良公民館

**対象** 市内在住(20歳以上)で、心身ともに健康、子育て支援に興味のある方

**講師** 日本赤十字社幼児安全法指導員、保健師、保育士など

**申込** 電話または社協ホームページから申込み

**申込期限** 7月20日(水)

**岡市ファミリーサポートセンター ☎ 73-3456**

**医療**

**保険証の更新時期**

国民健康保険・後期高齢者医療と後期高齢者医療の被保険者証の有効期限は7月31日です。

8月から有効の保険証は、国保は7月初旬以降、後期高齢

者医療は7月中旬以降にそれぞれ特定記録郵便(ポスト投函)で郵送します。送付先が現住所と異なる方で市役所に未届けの方は6月30日(木)までにご連絡ください。

**限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付**

国民健康保険被保険者の方で8月1日以降も必要な方は更新の申請が必要です。後期高齢者医療被保険者の方は負担区分に変更がない限り、原則自動更新となります。

**後期高齢者医療の被保険者証の有効期限**

10月からの負担割合の変更(2割負担の新設)に伴い9月30日までの保険証を送付します。10月から有効の保険証は9月中に送付。詳細はホームページをご覧ください。

**岡国保医療係 ☎ 66-3279、高齢者医療係 ☎ 66-3117**

**健康・スポーツ**

**脳を元気にする教室**

認知症の予防に効果的な生活習慣や家でもできる簡単な運動を楽しく学びます

**日時** 7月20日(水)・21日(木)午後1時〜2時※両日とも内容は同じ

**場所** 蒲生くすの湯会議室

**対象** 65歳以上、椅子に座って体を動かすことができる方

**定員** 先着20人程度

**申込** 電話申込み  
**岡地域包括支援係 ☎ 64-5537**

**始良スポーツクラブ**  
 ●保健体育課  
 中高年らしく体操体験会

**日時** 6月30日(木)午前9時30分〜11時

**場所** 始良公民館多目的室

**ピラティス体験会**  
 インナーマッスルを鍛えて姿勢改善

**日時** 7月5日(火)正午〜午後1時30分

**場所** ビーラインスポーツパーク始良多目的室

**共通事項**

**定員** 15人

**持参品** ヨガマット・タオル・飲み物

**申込期限** 開催日前日まで

**ズンバ(ダンス)教室体験会**  
 ラテン音楽などに合わせて楽しく踊る教室

**日時** 6月30日(木)午前10時〜11時

**場所** 重富地区公民館大会議室

**定員** 12人

**持参品** 室内シューズ・タオル・飲み物

**申込期限** 開催日前日まで

**卓球教室**  
 初心者・経験者問わず公認指導者が丁寧に指導

**日時** 7月6日(水)〜8月31日(水)の各水曜日 午後1時30分〜3時30分※8月10日を除く

**場所** 帖佐地区公民館講堂

**定員** 10人

**参加費** 4000円

**申込期限** 6月27日(月)

**申込方法** 電話かメール  
**岡始良スポーツクラブ ☎ 01-5535-4920**  
**E-mail: asc-2002@outlook.com**

**お口元気歯ツピー健診**

●保険年金課  
 今年度に76歳または80歳を迎える後期高齢者医療の被保険者(昭和21年4月1日から昭和22年3月31日生、昭和17年4月1日から昭和18年3月31日生)に口腔健診を実施。

歯周病や義歯の検査、飲み込みの機能を検査・指導し、



募集

はたち  
 二十歳のつどい(仮称)実行委員



実行委員募集

市では、企画・運営にご協力いただける実行委員を、今年度に二十歳を迎えるみなさんから募集します。思い出に残る式典を一緒につくりませんか。友人同士での応募でも構いません。興味のある方はぜひご応募ください。

- 募集期間 6月15日(水)～7月15日(金)
- 募集人数 10人程度
- 活動期間 12月までの月2回程度

※市ホームページで昨年度の成人式の様子を動画にて配信しています。「始良市成人式」で検索。

式典について(予定)

- 日程 令和5年1月8日(日)  
時間や開催内容については未定
- 場所 始良市文化会館(加音ホール)
- 対象 平成14年4月2日(外国籍の方は平成12年4月2日)から平成15年4月1日までの出生者で、本市に住民登録している方。または本市出身者。

問 社会教育係 ☎62-2111 内 245

機能低下を防ぎます。対象者には5月末に受診券を送付しています。最寄りの歯科医療機関に予約してから受診してください。

健診期間 6月1日(水)～令和5年1月31日(火)※健診料無料

問県後期高齢者医療広域連合  
 業務課 ☎099-12061  
 1329、高齢者医療係 ☎66-13117

環境

錦江湾クリーンアップ 戦・夏の部

錦江湾沿いの市町で海岸全体を清掃。

日時 7月23日(土)午前7時30分～8時30分

場所 重富海水浴場、脇元海岸周辺、松原海岸、須崎海岸

持参品 帽子、タオル、手袋、飲み物

※ゴミ袋は用意します。雨天中止(実施の有無は当日午

前6時半にホームページや防災行政無線などでお知らせします。開会式、閉会式は実施しません。

問企画政策課 ☎66-13107

思川水系美化の日

●生活環境課

日時 7月16日(土)午前7時30分～(1時間程度)※小雨決行

場所 やなせ整形外科横

内容 あじさい植込地の除草、ごみ拾い

持参品 軍手、刈払機、鎌など※当会の刈払機もあります。

燃料・ごみ袋は用意します。

問事務局 田野 ☎090-1798019048

EMエコ研修会

●生活環境課

日時 7月29日(金)午前9時20分受付

場所 山田橋集合

内容 見学・始良リサイクルセンター、体験・山田川探索(ゴミ拾い)

定員 先着20人

持参品 ビニール袋

※熱中症対策をしてください。

申込みは事前連絡。

問EMエコ研修会 田宮田 ☎90-1341514617

催し

スターランドAIRA イベント

●社会教育課

天体観測  
 個性輝く！初夏の星雲・星団！

日時 6月25日(土)・26日(日)午後7時～9時

夏到来！天の川に輝く4つの一等星！

**日時** 7月2日(土)・3日(日)午後7時～9時  
サンデークラフト

「光る星座絵」をつくろう！  
**日時** 7月17日(日)午後2時～4時

閩スターランドAIRA  
☎6810688

### 親子読み聞かせ会

●社会教育課

「親子20分間読書運動」を提唱した椋先生。椋鳩十文学記念館では毎月23日に「親子読み聞かせ会」を開催します。参加無料。

**日時** 毎月23日(1・3月を除く)午前10時から1時間程度

**場所** 椋鳩十文学記念館・自由の館

**申込方法** 電話申込み  
閩椋鳩十文学記念館

☎6214800

### おもちゃ病院の開設

●長寿・障害福祉課

**日時** 7月10日(日)、24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。

閩おもちゃ病院長 柳原 ☎0901572812659

### 学びのカモコレ

●社会教育課

**HK絵画倶楽部 体験入部**  
**内容** 毎月第2、第4木曜日に開催されている、HK絵画倶楽部の体験入部

**日時** 7月14日(木)、28日(木)午後1時30分～4時

**場所** 蒲生ふるさと交流館  
**講師** 浜地克徳

**参加費** 2000円

**子どもは遊びで発達する**  
**内容** 遊びながら発達の段階を越える子どもの見方やサポート方法を学びます。

**日時** 7月16日(土)午後6時30分～8時30分

**場所** 蒲生ふれあいセンター  
**講師** 浦田健吾

**定員** 30人

**参加費** 1000円

**ミュージカルキャンプ**  
**内容** 2泊3日で小さなミュージカル作品を台本から作り上げて発表。

**日時** 7月26日(火)午前10時～7月28日(木)正午

**講師** 岩澤剣司

**対象** 小学4年生～高校生

**定員** 20人  
**参加費** 7500円(兄弟各7000円)

**持参品** 着替え、風呂道具、蒲生の宝さがし

**内容** 日本遺産認定された蒲生麓や蒲生城を歩き地域の歴史について探究します。

**日時** ①7月9日(土)午後2時～5時、②7月24日(日)午前8時30分～11時30分

**場所** ①蒲生麓 ②蒲生城

※集合場所はどちらも蒲生ふるさと交流館

**講師** 日本遺産「蒲生麓」プロジェクト

**対象** 小学生、中学生、高校生

**定員** 10人程度

**参加費** 1回1000円

**閩蒲生ふるさと交流館**  
☎5210115

**ふれあい防災教室**  
●危機管理課

7月のテーマは「家具の配置と固定の工夫」。防災意識や知識をご家族・地域などで共有し、いざという時にあわ

ず行動できるように一緒に学びましょう。「ふれあい防災教室」は月に1回開催され、

全員参加賞もあります。

## 第46回 海に親しむ 錦江湾キス釣り大会

7.18(月) 午前4時30分～受付

※雨天決行、悪天候の場合は中止

**参加費** 1人 5,000円(保険料込)

※中止および当日キャンセルは払戻しできません。

**持参品** 釣具、クーラーボックス、えさ、氷、飲み物など

**申込** 電話にて申込み  
期限 7月8日(金)午後5時  
※先着100人。参加費支払い時に参加券をお渡しします。



集合場所  
加治木港

問 鹿児島県漁業協同組合錦海支所 ☎63-2100

**日時** 7月16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

**定員** 20人

※参加無料・申込は電話かFAXで家族・地域・各種団体などでお申し込みください。

閩県防災研修センター ☎6415251、☎6615909

### 県民の森イベント

●林務水産課

親子で植物採集・標本作成

**開催日時** 7月21日(木)午前10時～午後3時(受付は午前9時30～9時50分)

**場所** 県民の森管理事務所

**参加料** 1人400円(保険料込) ※3歳未満は保険料100円/1人

**定員** 10家族(小学生以上対象)

**持参品** 野外活動ができる服装、手袋(軍手など)、剪定バサミ、新聞紙、豆荷札、筆記用具、大きなビニール袋、昼食、飲み物

**申込期限** 7月9日(土)

**デイキャンプを楽しもう**

野外ゲーム・調理・クラフトなど

**開催日** 7月24日(日)

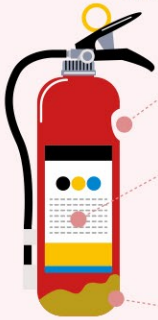
**場所** 県民の森管理事務所  
**時間** 午前9時30分～午後3時

腐食や変形は要注意!

## 消火器の寿命を確認

消火器の寿命は10年(住宅用消火器は5年)と言われています。古くなった消火器は、十分に機能しないだけでなく、破裂事故につながる恐れがあります。

### 消火器のチェックポイント



- ① キズや変形がないか
- ② 使用期限が過ぎていないか  
 ラベルに使用期限の記載がない場合は  
 取り扱い窓口などにお問合せください。
- ③ サビや腐食がないか

- ※ 古い消火器は一般のゴミ回収に出さないでください。
- ※ 廃棄しようとする消火器は絶対に分解したり、薬剤を放出したりしないでください。

### 安全・エコなリサイクル

古い消火器はメーカー団体が引き取り、リサイクルしています。ご質問などはコールセンターまでお問い合わせください。ホームページからリサイクル窓口の検索もできます。

#### 消火器リサイクル推進センター

☎ 03-5829-6773

消火器 リサイクル

検索



- ※ リサイクルに費用が必要な場合があります。
- ※ エアゾール式消火器(スプレー式)、外国製品など一部対象外の製品があります。

問 予防係 ☎63-3819



時(受付午前9時〜9時30分)  
**定員** 先着10家族(小学生以上対象)  
**参加料** 1人400円(保険料込) ※未就学児は保険料のみ1人100円。別途、食材費及びクラブト代が中学生以上1人600円、小学生1人300円、未就学児は無料。  
**持参品** 野外活動のできる服装、手袋(軍手)、飲み物  
**申込期限** 7月12日(火)  
**カプトムシ捕り・クラブト体験ファミリーキャンプ**  
**開催日** 7月29日(金)・30日(土)  
**時間** 1日目(カプトムシ捕り) 午後7時15分〜※受付は午後6時45分、2日目(ク

ラフト体験) 午前9時30分〜11時  
**場所** 丹生附オートキャンプ場管理棟  
**参加料** 1人400円(保険料込) ※3歳未満は保険料1人100円。キャンプ施設料が別途必要。2日目クラブト体験は子どものみ対象で材料代1人100円。  
**定員** 先着10家族(3歳以上対象)  
**持参品** 野外活動ができる服装、手袋(軍手など)、虫かご、虫捕り網、カプトムシの餌、懐中電灯、クラブト材料採集用のビニール袋  
**申込期限** 7月18日(月)

**ファミリーキャンプ**  
 カプト虫捕りや竹のおもちゃ作り、水遊びなど  
**開催日** 8月3日(水)・4日(木)  
**場所** 丹生附オートキャンプ場管理棟  
**時間** 午後7時15分〜(受付午後6時45分)  
**定員** 先着10家族(3歳以上対象)  
**参加料** 1人300円(保険料込) ※材料費1人100円。3歳未満は保険料1人100円。キャンプ施設料が別途必要  
**持参品** 野外活動のできる服装、手袋(軍手)、飲み物、虫かご、虫捕り網、カプトムシの餌、懐中電灯、水着

**申込期限** 7月22日(金)  
**共通項目**  
**申込方法** 電話受付  
 ※応募多数の場合は抽選となります。  
**問管理事務所** ☎6810557  
**自然体験イベント**  
 ● 地域政策課  
**2022 錦江湾の夏**  
 錦江湾での漁業・食育体験を通して、仲間と自然に触れ合う。  
**日時** 7月22日(金)午前6時30分〜午後4時※7月17日(日)午後2時に事前説明会8月7日(日)午前10時に報告会  
**集合場所** 加治木港

**参加料** 5000円※活動費、食事、保険料含む  
**対象** 小学3年生〜中学生  
**定員** 先着38人  
**申込期限** 定員になり次第締切  
**問NPO法人あぐり倶楽部** 始良松原橋口 ☎0901332619536  
**2022 松原なぎさがおおすみくん家へ行く**  
 自然体験、創作活動を通じて、子どもの豊かな感性を養う。  
**日時** 7月30日(土)午前8時〜7月31日(日)午後3時  
**場所** 国立大隅青少年自然の

家(集合・解散場所は松原地区公民館)

**参加料** 3000円※活動費、宿泊費、食事、保険料含む

**対象** 小学3～6年生

**定員** 先着50人

**申込期限** 定員になり次第締切

**岡松原なぎさ校区コミュニティ協議会** ☎7318371

### 川辺で遊ぼう

●林務水産課

**日時** 7月30日(土)午前8時～11時30分(午前7時30分受付開始)

**場所** 千鳥公園

**対象者** 小・中学生※小学生は保護者同伴

**定員** 先着30人

**参加費** 1人300円(保険料含む)※保護者同伴の場合は保護者分も必要。

**申込期限** 7月27日(水)

**持参品** マスク、川遊びのできる服装と履物、帽子、魚取り網、バケツ、飲み物

**岡加治木町まちづくり協議会**

☎吉村 ☎6310364

### in 北山 第3回全日本竹水鉄砲合戦

●地域政策課

大人も子どもも盛り上がる

竹水鉄砲合戦の先行予約受付開始。

**日時** 7月31日(日)午前9時30分～(小雨決行)

**場所** 北山幸風園跡地

**参加募集** 1チーム7人構成(子ども16チーム、大人8チーム)※男女混成可能。年代混合不可。

**参加料** 1人300円

**申込期限** 7月10日(日)

**岡北山校区コミュニティ協議会** ☎6810511(月・水・木の午前10時～午後5時)

### 子ども芸術体験プロジェクト

●教育総務課

子どもたちが楽しく創造的な体験をする場

**バルーンアート**

**日時** 8月5日(金)午後1時～4時

**マイム&ジャグリング**

**日時** 8月26日(金)午後1時～4時

**共通事項**

**場所** 始良公民館

**対象** 小学1年～中学3年

**定員** 各20人(参加無料)

**申込方法** 学校で配布されるリーフレットにて申込。

**申込期限** 7月10日(日)

岡特定非営利活動法人がごし  
ま子ども芸術センター ☎99121911478

### 講座・教室

#### 健康料理教室

●健康増進課

**食物繊維を摂ろう**

**日程** 7月5日(火)

**郷土料理(いーあげ、鰯の三杯酢漬けなど)**

**日程** 7月29日(金)

**共通事項**

**時間** 午前10時～11時30分

**場所** 始良保健センター

**対象者** 市内在住の方

**参加費** 300円(食材料費・保険料)

**定員** 10人※初参加者を優先

**持参する物** マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

※作った物は喫食せず持ち帰りになります。

**岡食生活改善推進員協議会**

☎古城 ☎6710612

### 始良市生涯学習講座

☎生涯学習係 ☎62-2111 内242

## 「親子講座」参加者募集



市内在住の小・中学生とその保護者を対象に、創作を通じて親子で触れ合う「親子講座」を開催します。

7/23 10:00～12:00

講師 慶永 百合子

#### 親子わくわくおやつ講座

手軽なおやつ作りで親子のふれあいを深めます。

**材料費** 1家族1,000円程度

**持参品** エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用容器

**定員** 10組

7/30 10:00～12:00

講師 慶永 百合子

#### 家族が喜ぶ！親子ピザ講座

みんな大好きピザ作りを通じて親子でふれあいます。

**材料費** 1家族1,000円程度

**持参品** エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用容器

**定員** 10組

8/7 9:30～11:30

講師 南いく子

#### 親子クラフトバンド講座

エコで手軽なクラフトを親子で楽しめます。

**材料費** 700円(2個の場合1,300円)

**持参品** ウエットティッシュ(ノンアルコール)または手拭き用タオル

**定員** 15組

8/21 9:30～11:30

講師 角 嘉昭

#### 親子工作講座

親子で簡単にできる木の工作にチャレンジ。

**材料費** 300円(2個の場合600円)

**持参品** 金づち、きり

**定員** 10組



会場はいずれも始良公民館です。

#### お申込み

お申込みは往復はがきまたはメールになります(電話申込み不可)。詳しくは市HPをご確認下さい(右記QRコード参照)。



申込期限は6/30(木)  
※はがきは当日消印有効

募集

障がい者委託訓練生

●長寿・障害福祉課  
 就業実務科(デュアル訓練4  
 か月コース)

訓練内容 仕事に必要な知識  
 を教室で学ぶ座学(ビジネス  
 マナー、接遇など)と企業で  
 の職場体験、実習をします。  
 訓練期間・時間 8月2日(火)  
 ～11月28日(月)午前9時～午後  
 2時50分  
 募集期限 7月5日(火)  
 面接日 7月14日(木)

面接・訓練場所 障害者就労  
 ア카데미(鹿児島市新屋敷町  
 16番公社ビル4階406号室)  
 授業料 無料※教材費は自己  
 負担

介護サービス科(デュアル  
 コース)

訓練内容 介護職員初任者研  
 修に必要な研修科目を網羅し、  
 終了後の資格取得を目的とし  
 た訓練です(県知事指定 介  
 護職員初任者研修過程)。  
 訓練期間・時間 9月2日(金)  
 ～12月16日(金)午前9時30分～  
 午後2時40分  
 募集期限 8月4日(木)

面接日 8月17日(水)  
 面接・訓練場所 オアシスヶ  
 ア介護福祉養成校(鹿児島市  
 金生町7-10-7)  
 授業料 無料※教材費は自己  
 負担

共通事項

対象 障がいがある方で早期  
 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  
 選考方法 面接  
 願書提出先 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。  
 国立・県営鹿児島障害者職  
 業能力開発校 ☎09961  
 4412206、☎0996  
 14412207

消費生活相談員資格

●男女共同参画課

消費生活相談員は消費生活  
 全般に関する消費者からの相  
 談に助言やあっせんをしませ  
 す。消費生活相談員資格は消  
 費者安全法に基づく国家資格  
 で、独立行政法人国民生活セ  
 ンターが試験を実施。試験の  
 詳細は、国民生活センターの  
 ホームページをご確認ください  
 い。どなたでも受験できます。

一次試験 10月15日(土)

募集期限 8月1日(月)※消印  
 有効

国民生活センター資格制度室  
 ☎031344317855



放送大学 10月入学生

●社会教育課  
 放送大学では、10月入学生  
 を募集中。  
 心理学・福祉・経済・歴史・  
 文学・情報・自然科学など約  
 300の幅広い分野を学ぶ通  
 信制大学です。詳しい資料は  
 無料配布できますので、放送  
 大学鹿児島学習センターまで  
 お電話ください。

募集期限 8月31日(水)  
 第1回募集 8月31日(水)  
 第2回募集 9月13日(火)  
 開放大学鹿児島学習セン  
 ター ☎099123913  
 811

オープンキャンパス

●商工観光課

川内職業能力開発短期大学校  
 (ポリテクカレッジ川内)  
 日時 7月17日(日)、8月21日  
 (日)午後0時30分～4時

場所 薩摩川内市高城町25  
 26

内容 学校紹介、入試情報、  
 就職情報、各科概要、ミニ授  
 業など

申込方法 電話、FAX、ホー  
 ムページで前日までに申込み

川内職業能力開発短期大学校  
 ☎099612211558、  
 ☎099612216612

県立宮之城高等技術専門校  
 日時 8月2日(火)午前9時～  
 午後0時30分

場所 薩摩郡さつま町船木8  
 81番地

対象 中・高校生、一般(概  
 ね30歳までの方)

定員 先着30人

申込方法 FAXまたは郵送  
 で申込み(事前にお電話くだ  
 さい)

申込期限 7月20日(水)  
 宮之城高等技術専門校 ☎  
 099615310207、  
 ☎099615310993

市文化会館 加音ホール 開館 25 周年記念自主文化事業

8/13(土) 林家たい平 独演会  
 14:30 開演

出演  
 林家たい平  
 林家あずみ(三味線漫談)

入場料 無料(指定席)  
 ※未就学児入場不可

応募について

- 往復はがきで応募
- はがき1枚で2名様まで  
 ※記入例はHPをご覧ください。
- 応募期間は6月22日(水)～  
 7月15日(金)必着  
 ※応募多数の場合は抽選。
- 8月5日(金)返信予定

問 加音ホール ☎62-6200

## 7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 (日)	霧島市(国分)	鶴木医院	内循環小児科	45-0011
	霧島市(隼人)	はやと整形外科	整形外科	43-6111
	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)	いわつば耳鼻咽喉科・めまいクリニック	耳鼻咽喉科	66-3387
	湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
	始良市(始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
	始良市(始良)	あいら中央眼科	眼科	55-1725
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局始良店	—	66-3952
10日 (日)	霧島市(隼人)	徳永薬局あいら中央店	—	73-7787
	霧島市(隼人)	吉満内科クリニック	内科	42-8880
	霧島市(隼人)	浜崎医院	外科内科	42-0349
	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)	大庭医院	内科小児科	76-1984
	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(国分)	いちち眼科	眼科	47-3618
17日 (日)	始良市(始良)	さわやか薬局	—	66-9922
	霧島市(国分)	国分中央病院	内科	45-3085
	霧島市(溝辺)	とくだクリニック	内胃腸消外科	64-1717
	霧島市(国分)	浜田医院	皮膚科	45-0506
	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)	河俣内科	内科	67-8005
	湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075
	霧島市(国分)	いかり子どもクリニック	小児科	48-5858
18日 (月)	霧島市(隼人)	隼人福島眼科	眼科	64-2940
	霧島市(隼人)	きくち内科・糖尿病クリニック	内科	55-1086
	霧島市(隼人)	島田泌尿器科医院	泌尿器科	42-7733
	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(蒲生)	吉留クリニック	内科	52-1111
	霧島市(溝辺)	佐藤医院	内科小児科	59-2607
	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
24日 (日)	始良市(始良)	うらら薬局	—	65-3825
	霧島市(国分)	ひめぎヶアクリニック	内科胃腸科	56-8735
	霧島市(隼人)	隼人クリニック	外科	43-5511
	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(始良)	西クリニック	皮膚形成外科	67-2412
	霧島市(牧園)	霧島桜ヶ丘病院	内科	78-3135
	始良市(加治木)	なかむら小児科	小児科	64-3711
	霧島市(隼人)	椎原眼科医院	眼科	43-1050
31日 (日)	始良市(始良)	ひだまり薬局	—	65-0050
	始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局西餅田店	—	66-0453
	霧島市(隼人)	森クリニック呼吸器科・内科	内呼吸器科	42-8111
	霧島市(国分)	原口耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	46-3333
	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)	ながた脳神経外科	脳神経外科	67-7500
	湧水町	前田医院	内科	74-5001
	始良市(始良)	立花子どもクリニック	小児科	73-3888
始良市(始良)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080	
始良市(始良)	中ノ丸薬局	—	67-7050	
始良市(始良)	フルール薬局	—	73-5994	

※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

☎ # 8 0 0 0 (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

## 6・7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)
<b>行政</b> 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	7月11日(月) 7月13日(水) 7月19日(火) 7月20日(水)	10:00~12:00 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
<b>法律</b> 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	6月25日(土) 7月1日(金) 7月8日(金) 7月9日(土) 7月15日(金) 7月22日(金) 7月23日(土) 7月29日(金)	13:00~16:00 加治木ふれあいセンター 始良公民館 社会福祉協議会(本所) 加治木ふれあいセンター 始良公民館 始良公民館 加治木ふれあいセンター 始良公民館	ひまわりの会事務局 ☎099-227-0041 ※完全予約制
<b>女性のための法律相談</b> 女性弁護士による、離婚・DV・ 養育費などの相談(1人30分)	要	7月4日(月)	13:30~16:30 始良公民館 ※予約 6/24(金)まで	男女共同参画係 ☎66-3182
<b>消費生活</b> 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	7月5日(火) 7月28日(木)	9:30~11:30 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
<b>女性相談</b> 女性相談員による不安を抱える 女性のための相談	不	7月2日(土) 7月16日(土)	13:30~15:30 社会福祉協議会(本所)	社会福祉協議会(本所) ☎65-7757
<b>人権</b> 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	7月5日(火) 7月13日(水)	10:00~15:00 蒲生総合支所本館2階会議室 始良公民館	市民相談係 ☎66-3165
<b>健康</b> 管理栄養士による 生活習慣病予防の栄養相談	要	6月28日(火) 7月5日(火) 7月12日(火) 7月19日(火) 7月26日(火)	13:30~15:30 始良保健センター	成人保健係 ☎66-3293
<b>心の相談室</b> 医師による発達・アルコール・ 物忘れなどの相談	要	7月14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
<b>更生保護</b> 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	7月6日(水) 7月20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
<b>障がい者(県)</b> 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	6月26日(日) 7月24日(日)	10:00~15:00 ハートピアかごしま	県行政書士会 ☎099-253-6500
<b>外国人(県)</b> 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	7月17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
<b>無料登記・法律</b> 土地家屋調査士と司法書士による土地 境界・登記・相続などの相談	要	7月2日(土)	10:00~12:00 13:00~16:00 始良公民館	県土地家屋調査士会霧島支部 (元井)080-3993-3647 県司法書士会霧島支部 (小池)0995-71-0055

※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)



## 野鳥が教えてくれる季節

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。

スラッと伸びたくちばしที่สวยงามなチュウシャクシギは、春と秋に干潟などの湿地に現れるシギの仲間。体はハトより少し大きく、鳴き声は口笛のような音質で「ホイビビビビ」と聞こえます。重富海岸周辺で毎年確認されている渡り鳥で、干潟で餌であるゴカイやカニを捕える姿が観察されています。今年も4月以降、チュウシャクシギ以外にも多くのシギ、チドリ類が見られ、季節の移り変わりを教えてくれました。

野鳥は、同じ地域に一年中住む「留鳥」、季節によって移動する「渡り鳥」の大きく2つに分けられ、渡り鳥はさらに「夏鳥」、「冬鳥」、「旅鳥」の3つに分けられます。夏鳥は主に日本より南から日本で子育てを行うために渡来し、冬鳥は日本より北で子育てをし、冬の寒さを避ける越冬のために渡来します。日本より北で子育てし、越冬のために日本よりも南方の目的地に向かう途中に立ち寄る野鳥を旅鳥といいます。チュウシャクシギを含むシギ、チドリ類の多くは旅鳥で、春

と秋に日本に立ち寄るため、その訪れにより季節の変化を知ることができます。

始良市にやってくるクロツラヘラサギは冬鳥です。また、鹿児島県で有名な冬鳥といえば、出水に飛来するツルの仲間たちがいます。冬が終わり、ツルたちが移動をする北帰行が始まると、春の訪れを感じるができます。今の時期は、夏鳥のアカシヨウビンやサンコウチヨウなどが白銀坂や鹿児島県民の森周辺に渡来しています。

あなたの身近にいる野鳥も、決まった時期にしか見られないということがわかる。「季節を教えてくれる鳥」になります。季節の変化を知るきっかけの一つとして、身近な野鳥について調べてみるのはいかがでしょうか。



チュウシャクシギ

環境教育NPO法人くすの木自然館

江川昂弘

鎌倉時代の始良市を物語る文化財の数々をお届けします！



新シリーズスタート！

## 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

新たに武家政権ができ、新旧さまざまな勢力が争い、複雑な歴史が繰り広げられた鎌倉時代。次号から鎌倉時代の始良市の姿を物語る文化財を10回にわたり紹介していきます。



建久岡田帳(帖佐郡の頁)

前書き

## 鎌倉時代の始良市

今年のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の舞台である鎌倉時代。日本史の中でもなかなかイメージしにくい時代ですが、当時の始良市はどのような状況だったのでしょうか？

建久8年(1197)、源頼朝は惟宗(ただひさ)を薩摩・大隅の守護職に任命しました。忠久は、翌年島津姓を名乗り、以後島津家は南九州の地を支配していくこととなります。

同じ建久8年、幕府は各国に対して、田地の所在地や面積、領主(地頭)の名前などを記録した土地台帳「岡田帳」の提出を命じました。現代までほぼ完全な形で伝わっている大隅国岡田帳によると、始良市域は蒲生院・帖佐郡・加治

木郷に分かれていて、鍋倉村が加治木郷に含まれている以外は、旧三町の区域とほぼ変わらないようです。しかし、田地は、蒲生院と帖佐郡では大隅国衙(現在の県庁)と大隅正八幡宮(現在の鹿児島神宮)がほぼ半分ずつ領有し、加治木郷ではすべて大隅正八幡宮の領地でした。現在でも、初午祭や御田植祭などで深いつながりを持つ鹿児島神宮と加治木の関係は、この頃からはじまっていると考えられます。

建久9年、幕府に提出された御家人(「將軍直属の武士」)の名簿には、「加治木郡司吉平・親平・加治木氏8代」「帖佐郡司高助」「太郎太夫清直(蒲生氏3代)」などの名前が記され、有力豪族が各地区に勢力を張っていたことがわかります。

問 文化財係 ☎ 62・2111



毎月17日  
適塩の日  
SHIOJIRU

適塩プロジェクト

適量の食塩をとることで高血圧を防ぎ、血管を守ることを目的とするプロジェクト。



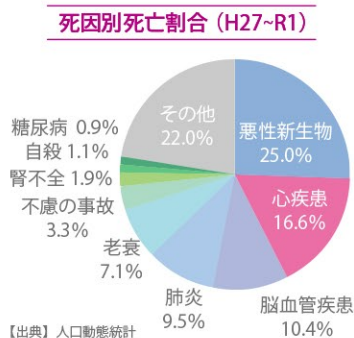
今回は、**循環器疾患について知ろう!**です。

●●  
健幸生活では、健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします。

今月号は「循環器疾患について知ろう!」です。日々の暮らしを振り返り、発症予防や重症化予防のために普段の生活の中で意識すべきことを考えてみましょう。

## 市の主な死因、約3割が循環器疾患

循環器疾患とは血液を全身に循環させる心臓や血管などが正常に働かなくなる病気です。代表的なものとして「高血圧」「心疾患」「脳血管疾患」などがあり、これらは適正な生活習慣で発症・重症化予防が期待される疾患です。市の死因別死亡割合では、「心疾患」と「脳血管疾患」で全体の約3割を占めています。心筋梗塞や脳出血などの循環器疾患は突然起こるイメージがありますが、実際は気付かぬうちに血管が傷付き、ほとんど自覚症状のないままゆっくり病気が進行している場合が多いです。



## 自分の血圧を知ろう!

血圧が高いと血管の内側を傷つけます。血管にダメージが加わることで、脳の血管が破れたり(脳出血)、心臓の血管が詰まったりする(心筋梗塞)などの循環器疾患につながります。

高血圧は、ほとんど自覚症状がありません。血管を守るために普段から血圧を測定することが大切です。

	【収縮期】	【拡張期】
正常血圧	119 以下	79 以下
正常値血圧	120~129	79 以下
血圧高値	130~139	80~89
I 度高血圧	140~159	90~99
II 度高血圧	160~179	100~109
III 度高血圧	180 以上	110 以上

高血圧治療ガイドライン 2019 より

問 健康増進課 ☎66-3293



**ワンポイント** 広がりのある被写体が素敵です。

題名 気持ちいい泳ぎ  
場所 思川河川敷  
撮影者 高岡勝義  
撮影日 2022/04/30/13:26  
データ f/5.6 1/800 sec. ISO 125  
Canon EOS Kiss X10

**ワンポイント** 松原海岸で出会いの瞬間を楽しむ2人。

題名 出会い  
場所 松原海岸  
撮影者 今村一正  
撮影日 2022/04/15/10:07  
データ f/9 1/3200 sec. ISO 800  
NIKON D3300



SCENE 43  
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Instagram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



**政治分野でのハラスメントを防止するために  
 有権者にも高い意識が求められています**

政治分野での男女共同参画の推進は、政治的に確に民意を反映するためにも極めて重要です。ところが、国が令和2年度にまとめた「女性の政治参画への障壁等に関する調査研究」によると、議員活動中に女性の57.6%、男性の32.5%が、有権者や支援者、議員などからハラスメントを受けたということが分かりました。

**動画で学ぼう!**



内閣府男女共同参画  
 公式YouTube



内閣府男女共同参画局では、実際に生じた事例などをもとに動画教材を作成し、YouTubeで公開。7つの事例をドラマ仕立てにして解説しています。動画の中では「男のくせに」「女はこれだから困る」といった言動もありますが、これらのもとになる固定的性別役割分担意識もハラスメント行為に繋がりうるものとして取り上げられています。

ハラスメント行為は相手の人格や尊厳を侵す人権問題で、加害者は刑事上、民事上の責任を問われる場合があります。ハラスメントは当事者双方に不利益があるばかりか、社会的な悪影響・損失にもなり得ることを考えていただくきっかけになれば幸いです。

問 男女共同参画係 ☎66-3163

**ゼロカーボンアクションに取り組もう!**

環境省では、日常生活で取り組むことのできる具体的な脱炭素化のための30項目の取り組みを「ゼロカーボンアクション30」として発信しています。この「ゼロカーボンアクション30」の中には、クールビズや節電・節水、食品ロス削減など、誰でも簡単に取り組むことのできる内容も含まれています。

気候変動という地球規模の課題を解決するためには、一人ひとりのゼロカーボンアクション(脱炭素な行動)が重要となります。まずは、自分にできる「ゼロカーボンアクション」を探すことから始めてみましょう。



**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!

雨具・カッパ (ナイロン・ビニール製)	→	可燃 (黄袋)
除湿剤	→	可燃 (黄袋)
じょうろ(金属製)	→	不燃 (赤袋)

問 生活環境係 ☎66-3189

まずは、自分で自分の命を守ることを。これが防災の第一歩です。

私たちが自然災害から市民の皆さまの生命と財産を守るために、今年の夏も備えと対策をしっかりと施し早く的確な情報発信を行ってまいります。

気象予報士の方から「災害時の正常性バイアス」というお話を聞きました。「正常性バイアス」とは心理学用語の一つで、予期しない事態に直面したときに「ありえない」「考えたくない」という心理状況に陥る人間の特性ということです。災害時にそのような心理状態になると、本来であれば「危険な状態」と判断すべき事象を「大きな問題ではない」と誤って認識してしまう恐れがあります。例えば、大雨が降って避難指示が出ていても「80年生きてきて、自宅の裏山のがけはこれまで一度も崩れたことはない。今度もきっと大丈夫だ」と正常バイアスによつて都合のよい解釈をしてしまいます。つまり土砂崩れの危険性という非常事態であるのに日常と変わらない状況であるという間違つた解釈をしてしまうことです。これは「避難しないための理由」が無意識に生み出されるからなのだそうです。このような心理状態は人間には誰にでもあるといえます。しかし、このことで土砂崩れに巻き込まれ最悪の事態に発展する危険性もあります。災害時は「正常バイアス」を発動せず、空振りでもいいので、危険を知らされたらまず避難です。

梅雨です。この時期、最も気をつけなければならぬのは自然災害です。毎年のように日本のどこかで災害が発生し甚大な被害をもたらします。線状降水帯という言葉も頻繁に耳にするようになりました。

**市長の  
 興味しんしん。**  
 日々、感じていること  
 思っていることをつづります。  
 湯元敏浩  
 #42

正常性バイアス

生活ナビ

サブスクの解約、忘れていませんか？



サブスクリプション(以下「サブスク」)は定額を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用することができるサービスです。(対象:デジタルコンテンツである動画、音楽、雑誌など)

サブスクは、無料トライアル(お試し)などという広告から申し込んでも、無料トライアル期間内に解約しなければ、自動的に定額契約(有料)に移行し、支払いが続きます。申し込む前に、ホームページなどで利用規約や解約方法をよく確認し、解約し忘れに注意しましょう。

👉 申込時に登録したパスワードなどを覚えておく  
…解約の際に必要な場合があります

👉 クレジットカードの明細は毎月確認する  
…利用していないサブスクの請求をチェック!

問 消費生活センター ☎66-3165

消防119

熱中症に注意しましょう!

熱中症を引き起こす要因

- 環境** 気温・湿度が高い、部屋を閉め切っている
- 身体** 高齢者や子ども、二日酔い、寝不足
- 行動** 激しい・慣れない運動、長時間の屋外作業



- エアコンなどで温度調節
- しっかりと体を休める
- こまめな水分補給 (スポーツドリンクや塩飴で塩分も補給)
- 暑さに徐々に体を慣らす
- 外出時の服装を考える(日傘や帽子)

「熱中症かも」と思ったら

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を緩める
- 水分、塩分補給

自分で水分補給ができない  
様子がおかしい…病院・119番



熱中症	新型コロナ
発熱	発熱
倦怠感	倦怠感
頭痛	頭痛
めまい	息切れ
痙攣	咳
痺れ	消化器症状

新型コロナとあわせて  
熱中症の予防を!

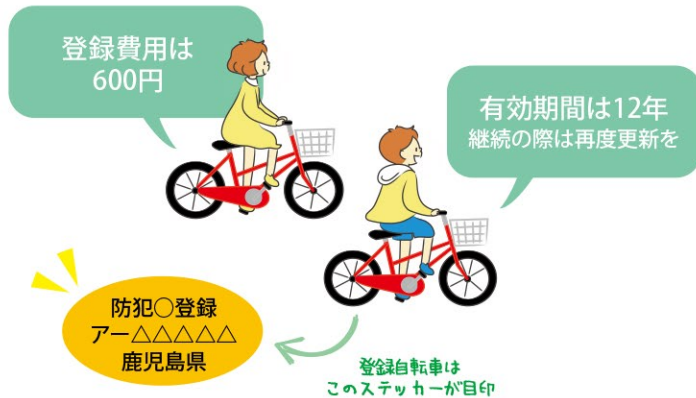


問 消防本部警防課 ☎63-3818

防犯ナビ

もしもに備えて「自転車防犯登録」

防犯登録をすることで、万一盗難被害にあった時にその自転車の被害を早期に回復することができます。防犯登録は「防犯登録所」の届出をしている自転車販売店や地区防犯協会です。



また、県外に転出される場合などに今お持ちの自転車を譲ったり廃棄したりする際には、防犯登録を削除する必要があります。削除手続きは購入した自転車店などでできます。

問 始良地区防犯協会 ☎65-4310

シルバーナビ

「たんぱく質」を上手にとろう!

建昌福祉会・中原管理栄養士によると…



たんぱく質が足りなくなると筋肉が衰え、体が弱ってしまいます。たんぱく質は、魚や肉、卵、大豆製品に多く含まれます。練り製品や缶詰はそのまま食べられるので便利です。

ちょこっと+で栄養価アップ

ごはんプラス…しらす干し、卵、鰹節、きな粉  
おかずにプラス…チーズ、スキムミルク

おいしく、楽しく  
食べるのが1番!



脳トレクイズ

- 次のうち実際にいないのはどれ?  
1.ウミガラス 2.ヤマガラス 3.カワガラス
- なぜなぜです。雨の日にはくのは長ぐつ。では、ゴミがある所ではくのは?



6枚の絵を覚えます。1分経ったら、絵を見ずに何の絵だったか思い出してみよう。さあ、何枚思い出せましたか?

※答えはP30下部 問 地域包括支援センター ☎64-5537

**Point**

牛乳でコクと  
うまみをプラス♪



08  
**簡単ミルク冷や汁**

[材料] 2人分

- きゅうり 1/2本
- トマト 1/2個
- 蒸し大豆 20g
- もずく 20g
- 大葉 2枚
- ごま 大さじ1
- みょうが 2本
- だし汁 300ml
- いりこ 10g

通常レシピ  
の塩分より

**-0.3g**  
(1人分)

ミルク味噌  
味噌 大さじ1  
牛乳 大さじ1

(一食分の食塩  
相当量1.3g)

[つくり方]

1. いりこはフライパンで煎る。きゅうりは薄い輪切り、トマトは1cm角に切る。みょうがと大葉は千切りにする。
2. 味噌を牛乳で溶いてミルク味噌を作る。
3. すり鉢に、いりこ・蒸し大豆・ごまを入れてすりつぶし、ミルク味噌を加えてだしで溶いておく。
4. 器に③を入れ、切った野菜を入れて盛り付けたら完成。

適塩レシピ

美味しく  
健康♪

よか  
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんばい運動)」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。



ALIVEHOON アライブフーン

6/10  
金



はい、泳げません

6/10  
金



ドラゴンボール超  
スーパーヒーロー

6/11  
土



妖怪シェアハウス  
- 白馬の王子様じゃない怪 -

6/17  
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。



バスカヴィル家の犬  
シャーロック劇場版

6/17  
金



鋼の錬金術師 完結編  
最後の錬成

6/24  
金



それいけ!アンパンマン  
ドロリンとバケ〜るカーニバル

6/24  
金



ザ・ロストシティ

6/24  
金

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 6月15日～7月31日 複写禁

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  
(イオンタウン始良内) ☎55-0333

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「水辺の笑顔を守る」
- 2.あいらフラッシュ、3.新庁舎、4.アイラキッズ、5.まなびば
- 6.図書館、7.くらしガイド、8.休日在宅医、9.相談カレンダー
- 10.錦江湾の汐風、11.ひすとりー便、12.健幸生活
- 13.喜撮あい楽、14.ダイアログカフェ、15.エコアクション
- 16.市長の興味しんしん、17.情報の芽、18.よかあんばい
- 19.ジューピー、20.読者の声、21.プレゼント
- 22.あいらびゅーFM、23.編集後記、24.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。

×キリトリ線

### 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、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】

7月8日（金）

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。

◆生涯学習講座は新しい講座も加わり、どれを選ぶうかとも悩みます。申込みから受講決定までの流れや申込者への連絡などスピーディーにしていたけると仕事についている者にとっては休み希望の計画や勤務シフトの要望を出しやすくなります。よろしく願います。（H・Hさん／西宮島町）

◆生涯学習講座は新しい講座も加わり、どれを選ぶうかとも悩みます。申込みから受講決定までの流れや申込者への連絡などスピーディーにしていたけると仕事についている者にとっては休み希望の計画や勤務シフトの要望を出しやすくなります。よろしく願います。（H・Hさん／西宮島町）

市では、市内に在住または勤務されている18歳以上の方を対象に、「学びへのきつかけづくり」を目的として生涯学習講座を開いています。昨年度は49講座を開設し、合計で593人の方が受講されました。受講された方からは「講座を受講するようになって生活に張りが出てうれしい」「雑多な毎日の中で、講座を受けることで少し気持ち

の余裕を感じられている」「同世代がいなくても色々学ぶことがあり楽しい」などの感想をいただいています。今後も広報あいらや市ホームページで講座の受講生募集を予定しています。いただいたご意見をもとにお気軽にお申込みいただけるような講座運営に努めてまいります。

◆始良市に住みはじめ、早いもので今年で25年目です。結婚、子育てとあっという間に過ぎていった感じですが、今考

のおかげで本当にたくさん助けられ、声をかけていただき元気をもらい、地域に根付いた子育て・お仕事をさせてもらっています。（習字の先生さん／加治木町木田）

◆自宅が始良寄りで始良市が活気があり楽しめるのでよく遊びに行っています。広報あいらはよく読ませていただいています。今後機会があれば始良市へ移住したいと思っています。（鹿児島市／ぴんさん）

◆県中央に位置する始良市に住んでよかったです。どこに行くにもとても便利です。（R・Sさん／宮島町）

えるとすぐに行ける公園や買い物など便利で、優しい人たちに出会い、住みやすい始良市で良かったな。これからの老後も、市の講座などを活用して健康で楽しく年を重ねたいなと改めて思いました。（さーやんさん／加治木町木田）

◆市内で育ち、現在市内で育児をしながら習字教室を開いています。小さいころからの知り合いや先輩・後輩、そして今は新しく知り合いになったご近所の方々

みなさんお便りありがとうございます。市民の方からいただくおハガキの中で、まわりの方の優しさに触れた内容を多くいただきました。これからも一人でも多くの方に住みここの良さを実感していただけるまち、そして思いやりあふれるまちづくりを進めてまいります。

今月の読者プレゼント  
3名様

# ランチ、会席料理、お酒に合う一品… 笑顔溢れる団らんのひとときを彩る

## 四季の移ろいを“食”で表現 ～笹寿司～



①特製ランチ弁当(税込1,100円)。刺身や揚げ物、酢の物、サラダ、煮物など様々な味を少しずつ楽しむことができ、大満足の一品。②寿司うどん(orそば)ランチ(税込1,100円)。大ぶりな寿司ネタは食べごたえ抜群。

今年で創業46年を迎えた地元で長く親しまれている寿司屋「笹寿司」。料理で使用する海鮮は、毎朝店主自ら市場で仕入れていて新鮮そのもの。寿司に限らず丼ものやお肉料理など幅広いジャンルを楽しめるのもうれしい。お弁当やおードブルなどのテイクアウト・配達メニューも充実。お家でも笹寿司の味を楽しむことができ、お祝いやおもてなしの際に利用する人も多い。「四季を感じられる鹿児島に感謝しながら、心を込めて作っています」と店主の金城さんが話すように、四季折々の旬の食材がふんだんに取り入れられている。今月は笹寿司さんから食事券(特製ランチ弁当)を3名様にプレゼント。



**笹寿司** @sasazushi.aira  
 住 西宮島町1-10 ☎0995-65-0117  
 営 11:00~14:00、17:00~21:00 (休)水曜

※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TEL66-3111まで

POSTCARD

郵送の場合は  
お手数ですが  
63円切手を  
お貼りください

8 9 9 5 2 9 4

始良市役所 秘書広報課  
 広報あいら「読者プレゼント」係 行  
 2022.6#232

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

いざという時の備え  
 FM周波数は 89.1 MHz  
 地元FM放送局 あいらびゅーFM  
 リクエスト・情報は  
 TEL 66-2891  
 FAX 70-1891  
 メール 891@airfm.jp

5月22日「あいら防災フェスタ2022」において防災講演会とパネルディスカッションが開催され、あいらびゅーFMでは生中継とライブ配信を行いました。そこで度々取り上げられていたのが「バイアス」という言葉。思考や判断の偏り、という意味で「これくらいなら大丈夫」と感じる正常性バイアスや、「みんなと一緒にだから大丈夫」と感じる同調性バイアスなどが知られています。異常な事態に接したとき、不安から離れて心を落ち着かせようとする働きですが、特に災害時はこういったバイアスが避難の遅れや誤った行動につながる一因となります。普段から災害に関する情報に意識を高く持ち、どのような行動を取るべきか想定しておく必要があると改めて感じました。

あいらびゅーFMでは気象情報をはじめ、災害時には避難に関する情報などを最優先で放送します。緊急情報が発信された際、自動的に起動する防災ラジオも備えの一つとしてぜひご検討下さい。



川や海に近づくことが多くなるこれからは、自然を楽しむ季節ではありますが、水難事故では命にかかわる重大事故になるケースが高く、ニュースを見るたびに自然の怖さを感じさせられます。安全に楽しく遊ぶためにも事前準備や状況判断などが重要なのだと改めて考えさせられました。(ますやま)

水難特集の取材で、海と川どちらも救助の際にペットボトルが役立つことを聞きました。特に2ℓペットボトルだと浮力も大きく、救助を待つときに最適とのこと。容量が大きく水分もたっぷり摂れて熱中症予防としてもバッチリ。2ℓペットボトルが水辺で遊ぶときの必須品になりそうです。(うえまつ)

編集後記  
 thank you for reading

あいらぼの東さん(次頁)は、菓子の仕上がりに納得がいくまで材料やその分量を幾度も変え試作を重ねるそうです。取材中、言葉の節々から情熱が伝わってきました。納得がいかかった菓子たちをいただきたいなあと思った私のやましい気持ちが伝わってないといいのですが…。(やすとみ)

今月のあいらフラッシュは子どもたちが大活躍!コロナ禍で大会が開催されないことも多かったので、こうして子どもたちの清々しい笑顔を紙面でご紹介できてうれしいです♪ちなみに育英館中の流依くんと蒲生ヤングタイガースの凜夏さんをご兄妹とのこと。兄妹そろってすごい!(つまがり)

P27下部「脳トレクイズ」の答え:①2.ヤマガラス ②ほうき

5月、畑一面を黄金色に染めるはだか麦。大麦の一種で殻がむけやすいことからこの名で呼ばれ、県内では本市が生産量1位を誇る農産物となっている。はだか麦を原料に製造される麦味噌や麦焼酎はふるさと納税の返礼品にもラインナップされ、県内外の消費者に楽しまれている。菓子工房「あいらぼ」ではスイーツに使用。素材の特長を活かした確かな味に人気が集まっている。

かわいらしいコンテナハウスのキッチンで甘い香りに包まれながら作業をするあいらぼの東明美さんは、ふくれ菓子や台湾カステラ、グラノーラなどを製造。「素人だから試行錯誤を日々重ねています」と実は、はだか麦を使ったスイーツ作りをはじめたのは昨年の話。それまで市商工会に勤務していた東さんは市産はだか麦を使って製造販売する商工会員を探す側だった。しかし、かねてから始良市をPRしたいと考えていたこともあり自ら試作を重ね現在、B型就労支援施設で商品化されている「はだか麦ぼうろ」のレシピを完成させた。その手ごたえに起業することを決意。調理・加工の基礎を学ぶため職業訓練校に入校した。「経験が浅いから何をすることもチャレンジなんです」とにこやかに話すが「美味しい」を徹底的に追求する姿勢と熱意はまさにプロフェッショナルだ。半年間の訓練修了後、起業。屋号は始良とラボトリー(研究所)を略し

## 菓子に込める郷土の魅力

“はだか麦スイーツ”型にはまらない模索の先に――。

pickup Airan 今月の始良人。



Instagram あいらぼ

109 あいらぼ 東明美さん

東さんが開発したはだか麦ぼうろは農業(生産者)、福祉(製造者)、商工業(販売者)が一体となって商品化した「農福商工連携」の事例として注目された。業種の垣根を越えた連携でもっと元気な地域にしたいと将来にも目を向ける。キャリアがゼロから始まったあいらぼの活躍に注目した市商工会からオファーがあり、起業家セミナーでも講師を務める東さん。「周りに頼もしい仲間がいたからです」と謙遜するもスイーツの人気には強い探求心と地道な努力の裏付けがある。



あいらぼのはだか麦スイーツはくすくす館や「Aファーム重富店、Aコープ国分店」で手に取ることができる。



SNSを通じて個別の注文もある。記念品やイベントに合わせてオーダーに応える。写真は砂糖と卵白でデコレーションしたアイシングクッキー。

て「あいらぼ」に決めた。

「始良市の特産品と言えば――。の選択肢のひとつになれたらうれしい」と市産はだか麦を原料としたスイーツ作りへのこだわりは強い。粉としての使用はもちろん麦麩や麦茶、ときには炒つてそのまま使うなど、素材の魅力を引き出す手法と発想を広げスイーツと結びつける。「独自の配合、自由な製法でベストを探すのが楽しみのひとつです」と東さん。むぎふくれ(ふくれ菓子)にはなんと醤油に付け込んだ麦麩が配合されていて、ほのかな甘味を生み出すだけでなく、生地を膨らませる重曹の苦みを抑え、しつとりとした食感を2週間程度持続させるのに役立つというのだという。

「老舗に歴史で勝ることはできない。実際に食べてくれた人の声を取り入れながら20年先、30年先も仕事を楽しくしたいです」東さんはSNS(インスタグラム)を活用し情報の発信、収集に余念がない。王道のレシピにとらわれず時代とニーズに合わせて、はだか麦スイーツは今日も進化を続ける。