

AIR Aview 9 .15 2022

令和4年9月15日 第235号

広報あいら[アイラビュー]

楽しく歳を重ねましょか。

百歳万歳

クローズアップ

敬老の日特集



AIR Aview 9 .15 2022

今月の表紙
楽しく歳を重ねましょか。



今年2月に生まれた蒼翔(あおと)くん(0歳)。その名前には健やかな成長とくじけずに目標に向かって羽ばたいてほしいという願いが込められています。心が洗われるような無垢な笑顔。これからも笑顔いっぱい歳を重ねてほしいものです。本号では蒼翔くんの大先輩にあたる100歳の方にインタビュー。幾つになっても笑顔が素敵。長寿の秘訣のヒントが眠っているかもしれませんね。関連記事を次頁以降に掲載。

令和4年9月15日発行/第235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)

- 02 もくじ
- 03 クローズアップ 敬老の日特集「百歳万歳」
- 06 まちの話題「あいらフラッシュ」
- 08 情報ヒロバ
- 11 新庁舎をつくる。#44
- 12 子育て情報ページ「アイラキッズ」
- 13 健幸生活「循環器疾患予防の食事」、医師談#8
- 14 図書館だより「ぶらっと、まちかど図書館」
- 15 医療費窓口負担
- 16 公立幼稚園の紹介
- 18 お知らせ「くらしガイド」
- 24 喜撮あい楽(きどあいらく)
- 25 インフルエンザ予防接種の費用助成
- 26 休日在宅医
- 27 各種無料相談カレンダー
- 28 錦江湾の汐風、あいらひすとり一便
- 29 **リニューアル** 国体情報レポート
- 30 ダイアログカフェ、エコアクション、市長の興味しんしん
- 31 情報の芽
- 32 ジオパーク#9、ジムービー～地元で映画を～
- 33 読者の声
- 34 プレゼント、あいらびゅーFM、編集後記
- 35 今月の始良人 - エアロビク競技選手 濱田 夏穂 さん -

R4.9.1 現在

	市の人口	対前月比	対前年同月比
人口	78,086 人	(- 4)	(+ 248)
・男	36,659 人	(- 29)	(+ 119)
・女	41,427 人	(+ 25)	(+ 129)
世帯	37,945 世帯	(+ 14)	(+ 387)



「広報あいら AIRView」をいつもそばに。

マチイロ

Google play

Available on the App Store

日々の暮らしをスマートに。

使い道広がるマイナンバーカード

保険証として使えるマイナンバーカード。2025年には免許証も一体化する計画があります。将来、お財布の中のカードが一枚になるかもしれません。ますます便利になるマイナンバーカードは今こそ作り時です♪

マイナンバーカードの交付申請は

申請は郵送のほか、スマホやタブレット、パソコンからも手軽にできます。詳しくは市ホームページをご覧ください(右記QR参照)



市ホームページ

まだ間に合う!
9月30日
までの申込みで



最大 **20,000** 円分の
マイナポイントがもらえます♪

※マイナポイントの受取りには、キャッシュレス決済の登録が必要です。

スマートに
得しちゃおう



問 窓口証明係 ☎66-3159 加治木市民生活係 ☎62-2111 内121 蒲生市民生活係 ☎52-1211 内251

百歳万歳

クローズアップ

敬老の日特集

医療の進歩や健康志向の高まりなどを理由に日本人の平均寿命は 80 歳を超えています。いつまでも元気に歳を重ねていきたいものです。本号では今年 100 歳を迎える大先輩をご紹介します。日常の過ごし方や長寿の秘訣を聞きました。



時代とともに歳を重ね

9月19日(月)は敬老の日。人生の大先輩を敬い、感謝の気持ちとともに長寿のお祝いをする日として国民の祝日になっています。今年度100歳を迎える方は市内に59人。瀧下ヒサ子さんは10月に100歳を迎えられます。「昔から人とおしゃべりの時間が大好きです。ついつい話し込んでしまう」とニコリ笑顔をを見せてくれました。

養護教諭として県内の小学校に務めていた瀧下さん。最後の赴任校が帖佐小学校だったこともあり昭和58年に本市に家を構えたそうです。「当時は畑や田んぼが広がっていて、大きな国道もデパートもありませんでしたから、便利になりましたねえ」と振り返り、大きく変わったまちの姿に改めて驚いた様子でした。



お友達との

“おしゃべり”の時間が一番



125歳まで元気でいたい

時折、冗談をまじえてお話してくださる瀧下さんは、にこやかな優しい笑顔が印象的。神様がくれた命を大切に全うしたいと目標は125歳だという。

趣味の功名

「寝付けない夜は昔のことをよく思い出します。良かったことも悪かったことも、いろんなことに耽^{よほ}つて、ますます眠れなくなることもありますけどね」と談笑。そんなときには眠い時に寝れば良いと諦めて遠い日に想いを巡らすのだそうです。

軽やかな会話の中で長寿の秘訣をきくと「秘訣と聞かれても…。何事も楽しんで取り組む性格でいろんなことにチャレンジしてきましたから、それがよかったですかねえ」と話す瀧下さん。コロナ禍の前は趣味の詩吟を詠うことが楽しみで、教室に通っていたそうです。「大きな声を出すと元気が出ます」と教えてくれました。

老練の碁打ち

「天気が良ければ毎日のように仲間たちと囲碁をしていますよ」



真剣勝負に 年齢は無関係

2月に100歳を迎えた馬場亭とあるさんは囲碁歴70と有余年の超ベテラン。杖は手にしているものの、その足取りは軽やかで、自宅からおおよそ400メートル離れた高齢者福祉センターまで徒歩または自転車（通い、始良市高齢者囲碁会（会員募集中）の会員たちと対局を楽しんでいます。

碁盤を前に腰を下ろすと、相手の一手一手を真剣な眼差しで見つめ、刻々と変化する戦況に思考を巡らせます。「碁を打つと時間があつという間に過ぎるんです」と馬場さん。2時間ほど白石と黒石の

碁石を握ると空気が変わる

パチッ、パチッと手が進むにつれ深く集中していく馬場さん。対局は息をのむほど張りつめている。

攻防を繰り広げると、帰宅し自身で家事などをこなすのだそうです。

前向きに、楽しんで

馬場さんに、これまでのルーツについてお聞きすると戦前に満州国で過ごしたことや、戦中に甌島で軍役に就いたこと、県庁職員として離島を含め県内各地を巡った話をしてくださいました。「色々な場所であえきれないほどの思い出がありますが、前向きにくよくよしない性格だから元気なのか」と振り返ります。囲碁会では2か月に1度、大会形式でのぎを削る定例会を開催。生活の一部として碁に勤しむ馬場さんは「これからも仲間たちと永く囲碁を楽しみたい」と次の定例会を心待ちにしています。

いつまでも元気に笑顔で

市内では賑やかなサロンや、公園などでグラウンドゴルフをする高齢者グループなどが多く見られ、笑顔が溢れています。市ではまちぐるみで、お互いを支え合う仕組みづくりや、日常生活の支援、健康診断など様々なサポートを実施しています。広報紙でも継続してお知らせしてまいります。

こんな取り組みも
あります

「もしも」の時にワンタッチ

ボタン一つで 緊急通報



市では緊急時にボタンを押すと、24時間体制のコールセンターに通報できる緊急通報装置を貸与しています。安心安全を守るツールとしてご活用ください。

貸与対象

緊急時に対応が困難な高齢者や障がい者のみの世帯

負担額

利用者の負担額は、所得に応じて変わります。詳しくはお問合せください。

問 長寿福祉係 ☎ 66-3251

全国大会
出場

チーム初の全国大会で躍動

始良なぎさVC男子チーム、県大会制覇し全国大会へ



6月26日に開催された全日本バレーボール小学生大会県大会で始良なぎさVCの男子チームが初優勝を収め、8月9～12日に開催された全国大会に出場しました。

県大会ではチーム全員で声を掛け合って最後まで粘り強くボールをつなげることを意識した結果、全試合ストレートで勝利をつかんだという同チーム。「初めての全国大会でも1勝することができ、チームの今後の課題を知る貴重な経験になった」とふり返り、全国の強豪との試合は良い刺激になったと話すキャプテンの岩本権士さん(始良小6年/写真前列右2番目)。「全国大会での反省を生かし、さらに強くなっていきたい」と力強く抱負を語りました。

九州・全国
大会

仲間と切磋琢磨、さらなる高みをめざす

重富中、野球・ソフト・剣道・陸上部が九州・全国へ



重富中学校の生徒が部活動で優秀な成績を収め、その報告のため代表生徒が市役所を訪れました。野球部の政野宏太さん(九州大会出場)、女子ソフトボール部の辻野香子さん(九州大会出場)、剣道部の大隣花菜さん(女子団体・九州大会出場、個人・九州大会ベスト8、全国大会出場)、陸上部の大浦地結菜さん(1年女子800m・九州大会出場)、平松希叶さん(男子110mハードル・全国大会出場)。

※写真左から順

このほか陸上部の新納源大さん(低学年男子100mハードル)が九州大会2位、女子ソフトボール部の辻野さんは県選抜チームで九州大会準優勝を果たすなど、素晴らしい成果を上げています。

夏休みの思い出づくりに

始良夜市初開催、多くの来場者でにぎわう



8月28日、始良市役所本庁舎前市道を歩行者天国にして始良夜市が初めて開催されました。会場には市内の飲食店などによる約60軒の屋台のほかダンスなどのステージ発表もあり、家族や友人などと夜市を楽しむ多くの姿が見られました。

太鼓と鉦の音が夏空に響く

加治木太鼓踊り、3年ぶりに開催



8月16日、加治木太鼓踊りが開催され、小山田、木田、西別府の3地区が踊りを披露しました。感染症対策のため柁城小校庭での披露のみという形でしたが、訪れた観客は3年ぶりの太鼓踊り開催を喜びました。なお、蒲生太鼓踊りは雨天のため残念ながら中止となりました。



中学生生活最後の夏、仲間と果たした全国制覇

加治木中男子弓道部、全国大会優勝の快挙



7月18日に日本武道館で開催された全日本少年少女武道(弓道)錬成大会で加治木中弓道部の男子団体(大津暖人さん、堀翔太さん、稲本先李さん、中川路天晴さん※写真左から順)が優勝しました。同大会での加治木中の優勝は平成24年度の子団体以来2回目です。また、今回は女子団体も敢闘賞(ベスト8)に入るなど、全国の大舞台で男女そろって優秀な成績を収めました。

同部は、6月に開かれた県大会でも男子団体と男子個人(稲本先李さん)で優勝し、8月8・9日に開催された全国中学生弓道大会JOCジュニアオリンピックカップにも県代表として出場。同部の今後の活躍からも目が離せません。



野球・柔道・剣道・水泳・テニス・弓道・卓球、各種目で大健闘

帖佐中、7つの部活動が九州・全国大会に出場



帖佐中学校の生徒が部活動で優秀な成績を収め、その報告のため代表生徒が市役所を訪れました。野球部の竹下颯音さん、瀬尾翔斗さん(九州大会出場)、弓道部の森白桜さん、羽月愛海さん(団体・全国大会出場)、卓球部の辻悠花さん(女子団体・九州大会出場)、田中大翔さん(男子団体・全国大会出場)、ソフトテニス部の池水充希さん、竹ノ内稀生さん(ダブルス・全国大会出場)、水泳部の宇和房地広人さん(男子4×100mフリーリレー・九州大会出場)、西小野友靖さん(男子100mバタフライ・九州大会出場)、柔道部の西優月さん(個人・九州大会出場)、剣道部の松田夏乃さん、林千結さん(団体・九州大会出場)。※写真後列左から時計回り

本市初の快挙、5年に一度の大舞台
和牛オリンピックに県代表として出場



8月28、29日に全国和牛能力共進会の県最終予選会が開催されました。厳正な審査の結果、種牛の部若雌第2区に出品された福崎正廣さん(西餅田)の「みか号」が県の代表牛に選ばれ、10月6日から霧島市牧園町で開催される全国和牛能力共進会への出場を決めました。



公教育の発展に大きく貢献
西田實さん(西餅田)、瑞宝双光章を受章



西田實さんが、長年にわたり公教育の充実に寄与されたことが認められ、瑞宝双光章を受章されました。本市では帖佐中と建昌小に勤務されていました。退職後も始良歴史ボランティア協会会員として市内の歴史を伝える活動に尽力されるなど、学びへの情熱を発揮されています。

長引くコロナ禍の家庭を支援

お買い物やお食事にプレミアム商品券 ほか

～みんなで乗り越えよう!～



プレミアム商品券(全世帯)

1万円で1万4千円分(500円×28枚綴り)の商品券が購入できる「令和4年度プレミアム商品券」を発行します。購入に必要な購入引換券は1世帯に1枚ずつ。10月下旬から順次郵送し11月中旬までに市内全世帯に届く予定です。

販売期間 11月1日(火)～12月28日(水)

利用期間 11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

販売場所 広報あいら10月号と市ホームページでお知らせします

取扱店舗 取扱店舗一覧を交付時に配付します

☎ 企業商工係 ☎66-3145

プレミアムあいあいチケット(70歳以上の方)

高齢者支援として、対象者の方に5千円分(500円×10枚)の「プレミアムあいあいチケット」を交付します。購入費は不要です。

※通常版「健康チケットあいあい」との併用はできません。

対象 8月31日現在で本市に住所を有する、令和5年4月1日時点で70歳以上の方

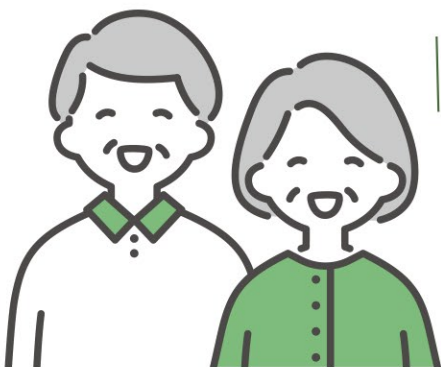
交付期間 11月1日(火)～12月28日(水)
※土日・祝日は除く

利用期間 11月1日(火)～令和5年2月28日(火)

申請方法 詳細は個人通知(引換券在中)や広報紙などでお知らせします

取扱店舗 取扱事業所一覧を交付時に配付します

☎ 長寿福祉係 ☎66-3251



プレミアムあいあいチケットは無料で交付されるんだね。何に使おうかな〜

プレミアム商品券・プレミアムあいあいチケットの取扱店募集

プレミアム商品券とプレミアムあいあいチケット両方の利用ができる取扱店を募集します。

要件 市内の店舗

申込方法 郵送 ※申込用紙や応募要項は市ホームページに掲載

申込期限 9月30日(金)午後5時

(期限内の申込で商品券販売時に配布するリーフレットに店舗名を掲載します。期限以降も受け付け可能ですが、リーフレットに店舗名を掲載できませんのでご注意ください。)

☎ 企業商工係 ☎66-3145

長寿福祉係 ☎66-3251



物価高騰対策 子育て世帯支援給付金



子育て世帯を支援するため、市の独自事業として子育て世帯へ給付金が支給されます。

対象 ①・②のいずれかに該当する子ども

①平成16年4月2日から令和4年8月1日までに生まれた方で、令和4年8月1日時点において本市に住所のある子ども。

②令和4年8月2日から令和5年3月31日までに生まれた方で、出生後初めての住民票登録地が本市である子ども。

支給金額 対象の子ども一人につき 1万円

支給対象者 対象児童の生計維持者か主たる監護者

申請方法 対象となる子どもに対する児童手当(令和4年8月分)などを本市から受給している方については申請不要で、児童手当などの受給口座に支給します。

それ以外の方は申請が必要となりますので、個別に通知を送付します。

申請期限 令和5年2月28日(火)

☎ 子ども福祉係 ☎66-3237



経済活動の要「はたらく」を下支え

物価高騰対策 事業者を支援

～未来への事業継続をサポート～

中小企業・個人事業主を支援

市内に事業所・店舗を有する中小企業者と個人事業主（農業・林業・漁業は対象外）を対象に一律5万円の支援金を給付。

要件 令和3年12月31日以前から市内で事業を営み、今後も事業継続の意思があること。倉庫業、駐車場などの経営は除きます。

農業、林業、漁業の事業者は本事業の対象にはなりません。

※その他諸要件あり

申請期限 10月31日(月)

問 企業商工係 ☎ 66-3145



漁業者への支援

物価高騰により、漁業継続に大きく影響を受ける漁業者を対象に、1経営体につき3万円の支援金を給付。

要件

- ・市内に住所を有していること。
- ・令和4年3月31日以前から引き続き漁業をしており、今後も漁業を継続する意思があること。
- ・県漁業協同組合錦海支所の正組合員であって、令和3年1月1日から令和3年12月31日までの期間に91日以上出漁していること。
- ・動力漁船を所有していること。

申請期限 10月31日(月)

問 始良農林水産係 ☎ 66-3346



農業者への支援

物価高騰により、農業継続に大きく影響を受ける農業者を支援。

支援金額 認定農業者・認定新規就農者
1世帯、農業事業体 10万円
それ以外の農業者
1世帯、農業事業体 5万円

要件

- ・市内に住所を有していること。
- ・令和4年3月31日以前から引き続き農業をしており、今後も農業を継続する意思があること。
- ・令和3年分の確定申告か市町村民税県民税の申告をし、令和3年の1年間の農業収入が15万円以上の世帯・農業事業体であること

申請期限 11月30日(水)

問 農政係 ☎ 52-1211 内 224



林業者への支援

物価高騰により、林業継続に大きく影響を受ける林業事業体・経営体を支援。

支援金額 認定林業事業体
1事業体 10万円
その他経営体
1経営体 3万円

要件

- ・市内に住所を有していること。
- ・令和4年3月31日以前から引き続き林業をしており、今後も林業を継続する意思があること。
- ・認定林業事業体は改善計画が県知事より認定されていること。

※その他 諸条件あり

申請期限 10月31日(月)

問 林務水産係 ☎ 52-1211 内 231



※各支援事業の要件や申請方法・申請書類などの詳細については、市ホームページ(QRコードからアクセス可)をご確認ください。

10月からルートを変更して運行

くすくす館～山田～帖佐駅間を結ぶバスの路線が変わります

～高樋・米山を通るルートに変更、さらに便利な路線へ～

蒲生地区巡回バスの「蒲生・山田・帖佐線」は令和2年10月から運行を開始したコミュニティバスです。今回運行ルートの見直しと停車するバス停の追加をして、10月からは高樋、米山周辺にお住まいの方も利用できる路線へとリニューアル。

各バス停での停車時刻も一部変更されますのでご注意ください。※第2便と第3便は出発時刻が10分早まります。

蒲生地区巡回バス「蒲生・山田・帖佐線」の運行情報



運行日 月・火・木曜日 ※祝日、12/31～1/2は運休

運行回数 1日3往復

運行会社 南国交通(株) ☎099-245-4001

料金 大人(中学生以上)200円、小人100円

時刻表

※一部抜粋

停留所	第1便	第2便	第3便
くすくす館	8:50	11:50	13:50
住吉自治会館前	8:55	11:55	13:55
三船保育園前	8:58	11:58	13:58
山田小学校	9:02	12:02	14:02
大山公民館前	9:05	12:05	14:05
米山 ※新設	9:11	12:11	14:11
高樋 ※新設	9:12	12:12	14:12
イオンタウン始良前	9:13	12:13	14:13
Aコープあいら店前	9:15	12:15	14:15
始良市役所	9:17	12:17	14:17
帖佐駅	9:20	12:20	14:20
松原たいこ公園入口	9:25	12:25	14:25
松原地区公民館	9:28	12:28	14:28
帖佐駅	9:32	12:32	14:32
始良市役所	9:35	12:35	14:35
Aコープあいら店前	9:37	12:37	14:37
イオンタウン始良前	9:39	12:39	14:39
高樋 ※新設	9:40	12:40	14:40
米山 ※新設	9:41	12:41	14:41
大山公民館前	9:49	12:49	14:49
山田小学校	9:50	12:50	14:50
三船保育園前	9:54	12:54	14:54
住吉自治会館前	9:57	12:57	14:57
くすくす館	10:02	13:02	15:02

運行ルートはココが変わります

現在、イオンタウン始良の東街区前を通り、帖佐小学校前を通過するルートで運行していますが、変更後はイオンタウン始良西街区前を通過した後、高樋・米山方面へと走るルートになります。



9月末まで



10月から



○ → 既存バス停

○ → 新設バス停

問 地域政策係 ☎ 66-3111 内線 244

新庁舎 をつくる。

episode 44

今回は2号館の改修工事についてお知らせします。※利用していただくことの多い窓口のため再掲します。 図 庁舎建設係 ☎66・3075

良
始
庁舎



2号館(左)と新本庁舎(右)をつなぐ渡り廊下の完成イメージ

10月から新本庁舎と2号館をつなぐ渡り廊下の支柱2本の基礎工事に着工する計画です。工期予定は令和4年10月から令和5年7月まで。主な工事内容は2号館の一部を取り壊し、支柱の基礎をつくるものです。

工事対象場所は、2号館の正面出入口付近と歩道で、工事期間中、1階正面窓口前(記載エリア)は一部利用を制限する予定です。※窓口業務は継続

10月以降、2号館正面玄関の改修工事着工



渡り廊下完成後の2号館正面玄関付近イメージ



改修工事のため一部利用を制限する2号館1階記載エリア

しばらくの間、2号館の正面玄関を封鎖するなど、ご迷惑をおかけしますが、庁舎建設事業へのご理解・ご協力をお願いいたします。

「読書の秋」に絵本の魅力を堪能 読み聞かせ上手のちょっとしたコツ

小さいうちから、いろんな本を読んであげたい。と子どもに読み聞かせをしてみたいはいいものの「静かに聞いてくれない」「別のことをはじめてしまう」など、うまくいかないというのはよくある話です。そこで、幼稚園や学校で、読み聞かせ会をする図書館の司書さんに読み聞かせのコツを聞いてみました。



いつもの読み聞かせに3つのポイントをプラスしてみてください

point 1

読み聞かせのタイミング



子どもが眠い時間や空腹時は避けましょう。遊びを中断させて、無理にする読み聞かせは、読書が「イヤな時間」になってしまいます。

point 2

本のチョイス

始めはストーリーの短い絵本を選びましょう。昔からの名作はやっぱり時代が変わっても楽しんでいます。思い出の絵本を親子で楽しむのもいいですね♪

point 3

早くもなく、遅くもなく

ゆっくりすぎる読み方も集中しない原因になってしまいます。子どもは音だけでなく絵からもしっかり情報を集めています。程よいスピードで読んであげましょう。



聞いてくれるとパパも楽しいよ

実は僕たちも聞いています。



ほかのことに気が散っていても、背中を向けたまま聞いていることもあるので根気もポイントです!

市や地域子育て支援センターが主催するイベント情報など

0歳から始めよう 赤ちゃん体操!! 9.26 11:00~11:30

神経発達の著しい0~3歳の時期にお家でできる体操を紹介。
場所/イオンタウン始良東街区2階タートルスポーツクラブ
※参加無料、予約不要。※日程は予定。 問 子育て支援係 ☎66-3248

親子ふれあい遊び 10.10 11:00~11:30

親子で楽しめるふれあいあそびをご紹介します。くすみんもやってくるよ♪
場所/イオンタウン始良西街区3階キッズパーク※参加無料。予約不要。
※日程は予定。 問 子育て支援係 ☎66-3248

食事の時間を親子で楽しく! 10.21 10:00~11:00

パネルシアターや指遊びで楽しく食の大切さを学びましょう。
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~2歳児 申込期限 10/13(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

親子でピラティス 10.24 10:00~11:00

赤ちゃんはゴロンとしながらママ達は身体を引き締めていきます。
定員/親子8組(託児なし。申込多数の場合は抽選)
講師/森田 直子 氏(日本ピラティス指導者協会マットピラティスコーチ)
対象/0歳~3歳児 申込期限 10/17(月)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



Ito SOMA

いとう そうま
伊藤 颯馬くん R.3.9.13生まれ
パパもママもおじいちゃんおばあちゃんもそうちゃんのお顔が大好きです!
オススメ遊び場 パパ雅行さん・ママ圭子さん
【市内】あいあい
関心ごと 英語に触れさせたい
悩みごと 食事をするときに立たないと食べない



Sato TAE

さとう たえ
佐藤 妙衣ちゃん R.1.9.9生まれ
たくさん食べて遊んで、大きくなってね!玄福と仲良くね♡
パパ裕一さん・ママかおりさん・弟玄福さん
オススメ遊び場
【市内】あいあい
【市外】丸池公園
関心ごと
川遊びができる場所



Nakairichi REITA

なかいらち れいた
中入地 嶺汰くん R.2.9.5生まれ
お誕生日おめでとう!ニコニコ笑顔の元気な嶺汰でいてね!
パパ祐樹さん・ママ梨沙さん
オススメ遊び場
【市内】あいあい、あゆみ
【市外】いおワールドかごしま水族館
関心ごと 雨の日でも遊べる施設
悩みごと 食わず嫌い



Iori YUNA

いおり ゆな
伊織 ゆなちゃん R.1.9.25生まれ
よく寝てよく食べる元気娘!毎日その可愛い笑顔にママもパパも元気をもらってます♪これからも沢山一緒に遊ぼうね! パパ優次さん・ママゆうきさん
オススメ遊び場
【市内】イオンタウン始良・松原たいこ公園
関心ごと 子どもが好きな絵本
悩みごと すぐお友達の後についていってしまう



Jinnouchi RENI

じんのうち れに
陣之内 鈴虹ちゃん R.1.9.22生まれ
いつも笑顔で元気いっぱい鈴虹ちゃん!これからも皆を笑顔にしてね(^.^)
パパ大樹さん・ママ明奈さん
オススメ遊び場
【市内】ヒーラインスポーツパーク始良、須崎公園
【市外】霧島市こども館
関心ごと 室内で遊べるところ
悩みごと ご飯中に席を立つ



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。次回の申込期限は10月3日(日)。対象は11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。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)。



September 2022

野菜をたくさん
食べましょう



今回は、**循環器疾患予防の食事**です。

●●
健康生活では、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「循環器疾患予防の食事」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食事の中で意識すべきことを考えてみましょう。

塩分の摂り過ぎに注意！

塩分を摂り過ぎると、体内の塩分濃度を下げするために水分をたくさん血管内に吸収して血液の量が増え、血圧が高くなります。血圧が高くなると、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

加工品やお惣菜は、塩分や脂肪の摂り過ぎにつながります。塩分は、調味料(塩、しょうゆ、みそなど)に多く含まれるほか、インスタント麺、漬物、練り製品(ちくわ、さつま揚げなど)に多く含まれています。毎日の食事を振り返り、塩分の量を意識しましょう。



塩分を控える習慣～適塩7か条～

- 1か条 昆布やカツオ節などだしを活用する
- 2か条 汁物は具をたくさん入れる
- 3か条 加工品・インスタント食品は控えめに
- 4か条 レモン・酢や香辛料を上手に利用
- 5か条 つけものはとり過ぎない
- 6か条 めん類の汁は残す
- 7か条 しょうゆ・ソースはかけずにつけて食べる

1日1皿、野菜を増やそう！

野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧上昇を抑制する効果があります。特に、緑黄色野菜やいも類、豆類、果物などに多く含まれます。

※カリウムの摂取は、心臓疾患・腎機能低下などで医療機関に通院されている方は医師の指示に従いましょう。

生活習慣病予防健康相談（予約制）

管理栄養士による**栄養相談(1回1時間程度)**を実施しています。

毎週 火曜日 13:30～15:30 (始良保健センター)
毎月 第1木曜日 9:30～11:00 (加治木保健センター)

☎ 成人保健係 ☎65-6115

むくみ、息切れはサインかも
今日は心臓の
おはなし

日本の死因別死亡総数の第2位は心臓疾患です。中でも最も死亡数が多い病気が心不全。急速な高齢化社会が進む日本では高齢者心不全の新規発症が増えてきています。心不全とは「心臓が悪いために息切れやむくみが起こりだんだん悪くなって生命を縮める病気」と表現され、その原因には心筋梗塞や、心筋症など心筋組織の直接的なダメージ。加齢に伴う弁膜症、頻脈や徐脈といった不整脈。身近な病気の高血圧などがあります。

治療は体を休め、必要に応じて酸素吸入をするほか、血管拡張剤や利尿剤などの薬剤を使って息切れやむくみの症状を改善します。心不全は



一旦発症すると悪化と回復を繰り返しながら回復不能な段階に進んでしまいます。そのため、早期の発見と治療によって病気の進行を遅らせなければなりません。ひと昔前に比べると有効な薬も増え、適切な治療によって病状を改善できるようになってはいますが、再入院が多い予後不良な病気であることも心不全の特徴といえます。

こうして心不全という病気を知ると大変怖い気がしますが、その原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病の予防や、薬で進行を遅らせることで病状を改善できる病気です。息切れや浮腫など心臓病が心配なときは、お近くの循環器内科に相談してください。

☎ 独立行政法人国立病院機構 南九州病院 ☎62-2121

国立病院スタッフが健康と医療についてリレーコラムをお届け

医師談 #08
ドクターコラム



宮内 孝浩

国立病院機構 南九州病院循環器内科



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

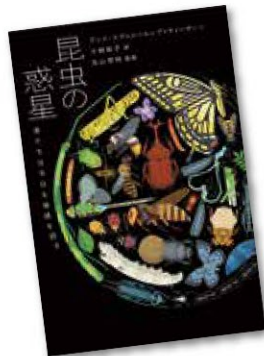


おサイフケータイで
かざして、
かりよう!



RECOMMEND

わたしの一冊 感想カードから (M.オオゴウさん)



昆虫の惑星

アンヌ・スヴェルトロップ=ティーゲソン 著
小林玲子 訳 丸山宗利 監修 辰巳出版

150万種を超える地球上の生物のうち昆虫は2万種。その昆虫にまつわる面白く興味深い話題を広く紹介している。読むと虫が嫌いな人も好きになると思う。昆虫は自然環境の中で、それぞれ特定の任務を負っていて進化の過程で成立し精妙な協力関係によって他の種とつながっている。もちろんヒトも昆虫から多くの恩恵を受けている。この本を読むと地球環境にやさしい行動が自然にとれると思う。

NEW ARRIVALS

気になるオススメ新着本



デジタルおしゃぶりを外せない子どもたち

ウッラ・デュアルーヴ 著 ナシエイラスト 梶谷玲子 訳 子ども時代

子どもたちのデジタル・ライフに親が興味を持ち、ともにわくわくしながら話し、楽しみ、子どもの心に寄り添うにはどうすればよいのか。ICT教育先進国デンマークの心理士が事例とともに示す。



漢字の使い分け図鑑

円満字二郎 著 講談社

使い分けで迷いがちな254項目をとりあげ、それぞれの漢字が持つイメージを表したマンガと適切な用例で使い分けを解説。漢字の意味が理解しやすくなる部首コラムも収録する。



「家(うち)トレ」のきほん

石田竜生 著 翔泳社

介護予防や介護度の進行予防には、運動習慣の継続が肝心。人気YouTuberで作業療法士の著者が、高齢者が自宅楽しくやる気を持って続けられる体操を紹介する。動画を視聴できるQRコード付き。

絵本



ぜったいにおしちゃダメ?

ビル・コッター 作 サンクチュアリ出版

ルールは1つだけ。それはこのイチゴにはさわっちゃダメということ。このイチゴのことを考えてもダメだよ。できるかな? いったいどんなことがおこるのか、だーれも知らないからね? とにかく笑える愉快な絵本。

絵本



くみたて

田中達也 作 福音館書店

分解された状態の日用品を組み立てるミニチュアの作業員たち。完成した日用品を、ミニチュア世界の住人はどう使うのか。見慣れたものが別のものに見えてくる写真絵本。ジャケット袖に切り取って使うミニチュア作業員つき。

*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。



\\ 図書館講演会 //

11/3(木) 本がつながる幸せな時間
13:30~15:00

場所 中央図書館 2階 視聴覚室

申込み 9月15日(木)から受付開始。
各図書館にある申込用紙を提出か
ホームページから申込み。

定員 60人程度

二見いすず さん

フリーアナウンサー。MB
Cラジオ「二見いすずの土
曜ラジオ」担当。



MONTHLY MOVIES

10月

世界の名画・
アニメーション

29日(土)	26日(水)	22日(土)	19日(水)	15日(土)	12日(水)	8日(土)
エデンの東		明日へ		ツバキ文具店3		ツバキ文具店2

水曜名画座
水曜日午後2時
土曜日午前10時

30日(日)	29日(土)	23日(日)	22日(土)	16日(日)	15日(土)	9日(日)	8日(土)
シンデレラ		楽しいムーミン一家		素敵で小さなお話		こどもにんぎょう劇場	

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
0インチの大型スクリーンで毎週水
曜に水曜名画座(土曜に再上映と土
日曜に親子映画を上映しています。

BOOKS TO KIDS

お子さんへ、心地よい読み聞かせを

10月のおはなし会

中央図書館

15日(土) 午後3時~
おはなしだっこの会
14日(金) 午前11時~

加治木図書館

22日(土) 午前11時~

蒲生公民館図書館

29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。

浦 11/3(木)



75

後期高齢者医療制度

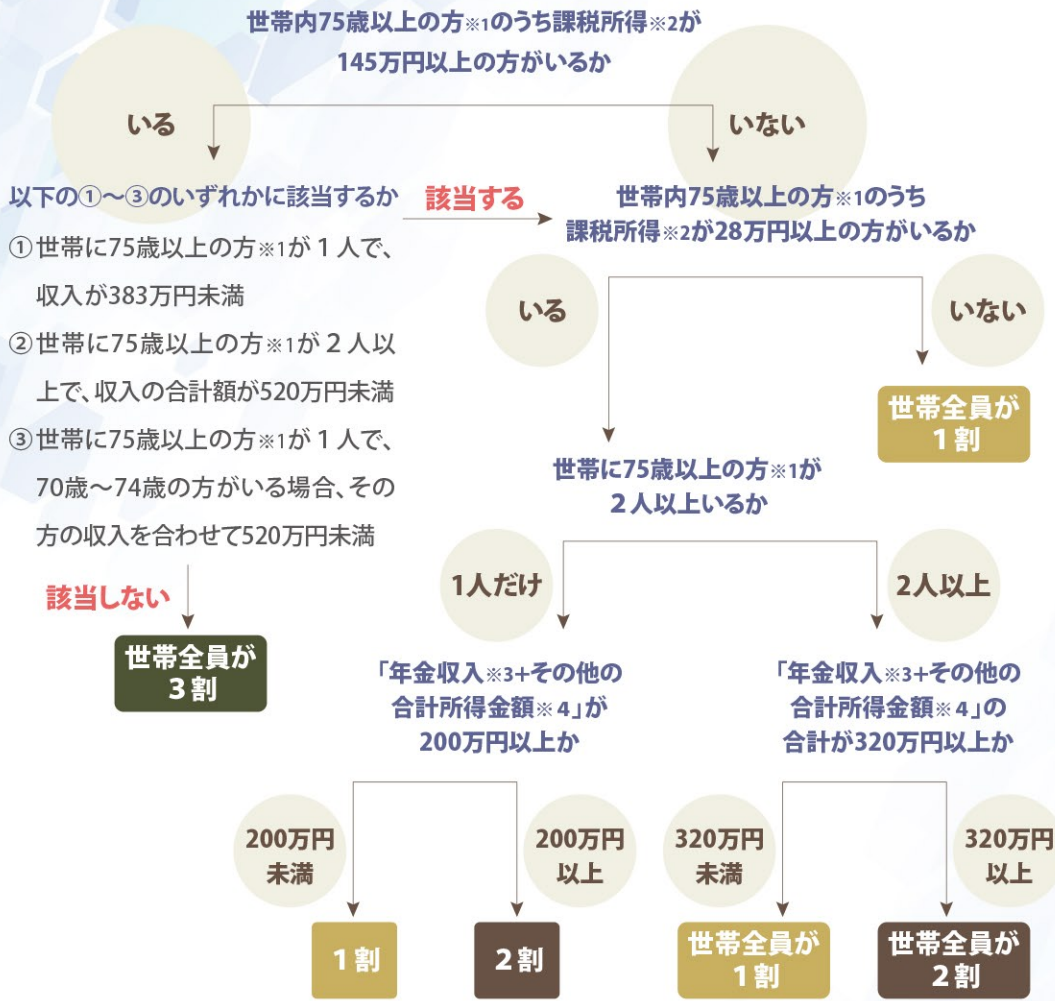
歳以上の方

医療費の

窓口負担割合が変わります。

令和4年10月1日から、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者(3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

負担割合2割判定の流れ



※1 後期高齢者医療の被保険者とは、75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)。

※2 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)。

※3 「年金収入」は遺族年金や障害年金を除きます。

※4 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額です。

※住民税非課税世帯は1割負担となります。

3年間の配慮措置

2割負担となる方は10月1日の施行から3年間の間、1割負担分からの増加額を3,000円までに抑えます(1か月の外来負担分)。登録済みの高額療養費の口座へ後日払い戻します。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方へは9月下旬に鹿児島県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。

窓口負担に変更のない方にも、10月1日から令和5年7月31日までの保険証を送付します(9月下旬発送予定)。

詐欺などにご注意!

厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることは**絶対にありません**。不審な電話があったときは警察相談専用電話(9110)または消費生活センター(188)にお問い合わせください。

お問合せ

厚生労働省コールセンター ☎ 0120-002-719
 始良市役所 高齢者医療係 ☎ 66-3117(直通)
 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 099-206-1329(直通)

錦江幼稚園



DATA 3・4歳児クラス（混合保育）13人
年長1クラス9人、職員7人
問 加治木町木田 171 番地 1 ☎ 63-2038



「に・し・き・え」を頭文字にしたキャッチフレーズ「にこにこ・しっかり・きらきら・えがお」がみんなの合言葉。力を合わせて手入れをするちびっこ農園では年間20種類以上の野菜が育てられ、四季ごとに収穫した野菜で春の「カレー作り」、秋の「脱穀祭り・焼き芋給食」、冬の「にしきえ汁」と“食ず”までを楽しみ、きらきらの笑顔があふれています。収穫後はその都度、ゆり組（年長組）が「ゆりストア（お店屋さんごっこ）」を開店。保護者のみなさんにも購入してもらっています。様々な体験活動を仲間たちと取り組むことで、相手を思いやる心が深まり「〇〇ちゃん、明日も一緒に遊ぼうね！」と子ども同士はあたたかな絆で結ばれています。保護者グループ「白いポケット」による読み聞かせ会で絵本の世界を楽しむ取組みも錦江ならではの。

入園願書の受付開始（11月から）を前に 公立幼稚園をご紹介します。

問 学校事務係 ☎ 62-2111（内線 223）

市内4つの公立幼稚園では、特色ある幼児期教育の中で子どもたちがのびのび、すくすく成長しています。ここでは取り上げきれないほどに季節の行事や日々の活動は多種多様ですが、園の様子を一部ご紹介します。4園では定期的に未就園児を対象とした「園の開放」も実施。子どもたちの様子や園の取組みを体感できます（詳細は20頁掲載）。

けんしょう 建昌幼稚園

帖佐駅から徒歩5分。「健康でたくましく思いやりのある子」という園訓のとおり、園全体からは子どもたちの元気な声が聞こえます。広い園庭を活用した裸足保育（5月～9月）をはじめ、さつまいもや米づくりなどの食育。畑での虫捕りや観察。色を全身で感じるボディペインティングなど「五感の体験」を大切にする取組みは特徴的。やったことがない、見たことがないことへのチャレンジを楽しんでいます。また、隣接する建昌小学校との交流活動は卒園後のステップを身近に感じることができる機会となっています。時折、卒園した子どもたちが遊びに来てくれるアットホームな園です。



DATA 年少2クラス18人、年中1クラス21人
年長1クラス35人、職員12人
問 東餅田 2648 番地 2 ☎ 65-2140



加治木幼稚園



旧島津館跡の一隅に位置し、柁城小と加治木図書館に隣接する加治木幼稚園。人やモノ、コトに触れる中での心の動きを大切にし、たくましく生きる力と自ら学ぶ力の芽が育まれています。花や野菜の栽培に加え、地域の方の協力もあり、亀やチョウ、カブトムシやスズムシを飼育。思いやりをもって生き物と「ふれあう」体験を楽しんでいます。年間を通して計画されるお祭りや焼き芋パーティーなどの催しの様子は保護者も見られるようネットで配信。出来事を親子で共感できるツールは好評です。今日も園児たちは元気いっぱい遊びと学びに没頭しています。

DATA 年少1クラス 17人、年中1クラス 15人
年長1クラス 18人、職員 12人

問 加治木町飯屋町 251 番地 ☎ 62-2502



お友達との毎日がわくわく♪

あいらの公立幼稚園



帖佐幼稚園

たくさんの遊具が並ぶ広い園庭で毎日子どもたちがのびのびと身体を動かして遊んでいます。帖佐幼稚園では目の前に流れる別府川も体験活動に活用。家庭で作った段ボール製の草ソリを河川敷で楽しんだり、干潮時に小魚やカニなどの生き物観察をしたりと、豊かな自然を体感する時間に子どもたちも目を輝かせます。7月には自分たちの手で収穫した野菜でカレーを作り、全園児で食べる「カレーまつり」をするなど子どもたちが心待ちにするイベントも盛りだくさん。「見て・ほら・あのね」が聞こえてくるような環境づくりを心がける園では発見と感動が広がりを見せます。



DATA 年少1クラス 10人、年中1クラス 16人
年長1クラス 21人、職員 9人

問 鍋倉 634 番地 1 ☎ 66-1394



※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

市税などの納期限

税目	期別	納期限	口座振替日
固定資産税	3期	9月30日(金)	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		

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。

☎管理係 66-13048

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

本年度に新たに住民税均等割非課税となった世帯や、本年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年度非課税世帯が令和3年中の収入に係る家計急変世帯として、いずれかの本給付金の支給を受けた世帯は対象外。

申請方法 住民税非課税世帯：対象世帯へ支給要件確認

書を郵送しましたので、そちらをご提出ください。

家計急変世帯・申請が必要で、窓口、電話、ホームページ(左記QR)のいずれかから申請方法をご確認ください。

申請期限 9月30日(金)

☎福祉政策係 66-13203



後期高齢者医療保険証の更新

現在お持ちの後期高齢者医療の被保険者証の有効期限は9月30日(金)です。10月から有効の保険証は9月下旬に特定記録郵便(ポストへの投函)で郵送します。9月26日(月)までに届かない場合はご連絡ください。

☎高齢者医療係 66-13117

屋外広告物の安全確認を!

野立看板や壁面看板などの屋外広告物は適切な維持管理をしないと、強風や大雨、地震などによって落下し、人や車両に危害を及ぼす恐れがあります。日頃の安全点検を十分に実施してください。道路や電柱などへの広告物の設置は原則禁止されています。景

観を損なうとともに通行人の妨げや怪我につながりますので、設置をしないようお願いいたします。

☎都市計画係 66-13407

秋の全国交通安全運動

本市では本年6月末時点で、交通人身事故が71件発生しています。より一層、交通安全の意識を高めて、事故に遭わない起こさないよう努めましょう。

期間 9月21日(水)〜30日(金)※

9月30日(金)は交通事故死ゼロをめざす日

☎生活安全係 66-13163

市有地を一般競争入札で売却

受付期間 9月15日(木)〜10月14日(金)

受付場所 市役所 財産管理係(3号館1階) ※開庁時間のみ受付

申込方法 入札参加申込書を財産管理係に持参または郵送

※入札説明書は財産管理係で配布しています。(ホームページからもダウンロード可)

※物件詳細はホームページをご覧ください。

※申込書類に不備不足があると受付できませんので、十分ご確認ください。

入札日時 10月27日(木)午前10時

入札場所 始良市役所2号館3階 第一委員会室

入札受付 午前9時30分〜50分

物件番号	所在地	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	入札保証金(円)
①	永池町1番21	宅地	1,082.10	30,515,220	1,526,000
②	西餅田1615番	宅地	225.18	4,683,744	235,000
③	東餅田1771番7	雑種地	154	3,588,200	180,000

☎財産管理係 66-13111

☎218



夕方の時報10月から「5時」に

夕方の時報は防犯・防災を目的として実施。10〜5月までの間、児童・生徒へ帰宅を促す時報を「6時」から「5時」に変更します。

☎防災係 66-13063

ハロウィンジャンボ宝くじ発売

●財政課

「ハロウィンジャンボ宝くじ」が1枚300円で販売(ネット購入もできます)。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

販売期間 9月21日(水)〜10月21日(金)

抽選日 10月28日(金)

ハロウィンジャンボ 1等(3億円×11本)、1等前後賞(1億円×22本) ※発売総額330億円・11ユニットの場合。

ハロウィンジャンボミニ 1等(3000万円×20本)、1等前後賞(1000万円×40本) ※発売総額150億円・5ユニットの場合。

☎県市町村振興協会 099-120611001

工事

工事に伴う通行規制

市道木田本通線(加治木町木田地内)

期間 8月中旬〜令和5年1月下旬 午前8時30分〜午後5時

規制内容 片側通行規制



市道役場北通線(宮島町地内)

期間 9月中旬〜令和5年2月上旬(予定) 午前8時30分〜午後5時

規制内容 全面通行規制



共通事項

※誘導員、案内板の指示に従ってください。
国土木係 ☎66-13404

相談

行政相談週間

期間 10月17日(月)〜23日(日)
 登記や年金、道路、社会福祉などへの疑問・苦情や意見・要望はありませんか。総務大臣委嘱の行政相談委員が行政サービスや仕組み、手続きへの相談を受付。相談者への助

言や関係行政機関に対して改善を申し入れます。相談所開設日時や会場はP27の「各種無料相談力レンダー」に掲載。自宅や電話でも相談に応じています。

※相談無料。秘密厳守。

行政相談委員 末田秋弘 ☎66-11065、中山修二 ☎63-0520、今村瑞男 ☎65-19839、福山和昭 ☎50-12506

市民相談係 ☎66-13165

法の日(10月1日)無料の法律・登記・税務相談所

●男女共同参画課

日時 10月1日(土)午前10時〜午後4時

場所 始良公民館会議室4・5、小会議室2

相談内容 土地建物の登記、土地の地積、分筆、測量、境界、会社の登記、所得税、贈与税、相続税、遺言、成年後見手続き、裁判手続き、裁判所に提出する書類の相談、消費者金融問題、架空請求問題、供託など※相談無料、予約不要

国土司法書士会 ☎099-125610335、**県土地家屋調査士会** ☎099-125712833、**南九州税理**

成年後見相談会

●社会福祉課

成年後見制度(財産管理や福祉)に関する無料相談

日時 10月1日(土) 午前10時〜午後4時

場所 鹿児島市国際交流センター

※開催の可否は鹿児島県司法書士会のホームページから事前にご確認ください。

鹿児島県司法書士会 ☎099-125610335、**公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート鹿児島支部** ☎099-12515822

戦没者遺骨のDNA鑑定

●社会福祉課

厚生労働省では先の大戦によって海外や沖縄、硫黄島で亡くなられた戦没者のご遺骨の身元を特定してご遺族のもとへお返しするため、DNA鑑定を実施しています。

対象地域(一部抜粋) 硫黄島、インド、インドネシア、沖縄、樺太、タイ、旧ソ連など

申請できる方 対象地域の戦没者の配偶者、子、父母、孫、兄弟姉妹、甥、姪など

費用 無料

申請方法 「DNA鑑定申請書」に必要事項を記載し、①メール②FAX③郵送のいずれかで提出。「DNA鑑定申請書」はホームページからダウンロードしていただくか、お電話でも請求できます。

申請書提出先

- ①メール: dnakante@nhw.go.jp
 - ②FAX: 03-1359512229
 - ③郵送: 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-12 厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室
- 戦没者遺骨鑑定推進室** ☎03-1359512219

子育て

保育所・認定こども園児募集(2号・3号認定)

申込書などの配布 10月17日(月)から市役所本庁子どもみらい課または各総合支所ほけん福祉係で配布。現在保育所などへ入所中の方は保育所を通じて配布予定。

受付期間 1次受付: 10月17日(月)〜11月30日(水)、2次受付: 12月1日(木)から随時

対象 0歳〜小学校入学前の児童で、就労、疾病・障害、妊娠・出産、求職活動などを理由に昼間の家庭内保育ができないと認められる場合。

※保育所入所中または入所申込中の方で令和5年4月以降も入所希望の場合は再度書類の提出が必要です。

定員 各施設で異なります。

保育係 ☎66-13248

子どもたちに里親を 里親制度説明会

里親とは家族と暮らせない子どもを自らの家庭に迎え、養育してくださる方です。子どもの年齢は0歳から18歳まで、養育期間は数ヶ月から数年と様々です。できる限り家庭的な養育環境の中で特定の大人との愛着関係のもと、子どもの成長を支えるためにたくさんの里親が必要です。

日時 10月28日(金)午後6時30分～8時

場所 始良公民館2階 会議室4

内容 ①里親制度の説明と案内②個別相談(希望者のみ)
園子ども福祉係 ☎66-13237

市立幼稚園の開放 「いっしょにあそぼう」

園児と一緒に遊び、幼稚園を知っていただくために解放。

錦江幼稚園

日時 10月5日(水)午前10時～11時

内容 園庭で在園児と一緒に、かけっこや遊戯などの運動をします(雨天時は遊戯室)

対象 2～5歳児(未就園児)とその保護者

持参品 水筒・タオル・帽子

着替え・着替えやタオルを入れる袋

駐車場 エディオン加治木店

園錦江幼稚園 ☎63-2038

帖佐幼稚園

日時 10月20日(木)午前9時10分～10時30分

内容 運動会ごっこ(焼き芋もするよ!) ※雨天時は室内遊び

対象 2～5歳児(未就園児)とその保護者

持参品 水筒・帽子・着替え

雨天時…室内履き
駐車場 帖佐地区公民館

※事前申込が必要です。

※自宅での検温をお願いします。
※幼稚園のホームページもご覧ください。

園帖佐幼稚園 ☎66-1394

健康・スポーツ

わくわくウォークラリー

●保健体育課

1チーム3～5人で市の名所を含むコースをまわり、コース中の課題やゲームに挑戦。

日時 11月5日(土) 午前9時～正午 ※雨天中止(受付…8時30分)

場所 山田コース(集合場所…下名1070番地9)

定員 120人

参加料 1人100円

申込方法 申込書を提出(H.P参照) ※チームで申込ください。

申込期限 10月21日(金)

園市レクリエーション協会事務局(保健体育課内)

☎62-2111 ☎234

始良スポーツクラブ

●保健体育課

ピラティス体験会
体幹を鍛えて姿勢を改善し、理想の姿勢をめざしませんか?

日時 9月27日(火)午後0時45分～2時15時

場所 ビーラインスポーツパーク始良体育館 多目的室

中高年のらくらく体操体験会
誰でも簡単にできる体操です。健康づくりや体力づくりとして一緒に体操をはじめませんか?

日時 9月29日(木)午前9時30分～11時

場所 帖佐地区公民館 講堂

共通項目
費用 無料

持参品 ヨガマット、タオル

飲み物

申込方法 事務局に電話かメールで申込

申込期限 開催日の前日

園始良スポーツクラブ

☎73-8477

E-mail: asc-2002@outlook.com

シニアオープンテニス大会

●保健体育課

日時 9月23日(金)受付…午前8時50分～9時15分
※予備日10月2日(日)

場所 ビーラインスポーツパーク始良 テニスコートA

対象 女性50歳以上、男性60歳以上

定員 男女各30人

申込方法 電話受付

申込期限 9月20日(火)※先着順

試合方法 年齢順に指定されたペアでリーグ戦

参加費 1人1000円(当日徴収)

園大会事務局 榎上山 ☎090-1319216966

ミックスダブルステニス大会

●保健体育課

日時 10月29日(土)午前9時～

午後5時※予備日…10月30日(日)

場所 ビーラインスポーツパーク始良 テニスコート

定員 40組

対象 10月1日時点で男性45歳以上、女性40歳以上の方

参加費 1組2000円

申込期間 10月1日(土)～16日(日)

園大会事務局 榎安田 ☎65-2685

環境

秋期狂犬病予防集合注射

犬の登録、年1回の狂犬病予防注射接種は義務付けられています。集合注射や動物病院で必ず接種しましょう。

対象 令和4年3月2日以降に狂犬病予防注射を接種していない、生後91日以上の犬

日程 始良地区…10月25日(火)・30日(日)、加治木地区…10月26日(水)・27日(木)、蒲生地区…10月27日(木)

注射手数料 1頭3400円(未登録の犬は別途登録手数料3000円)

※会場や時間などの詳細は9月以降の自治会回覧や登録対象犬飼主へ発送予定の「狂犬病予防注射のお知らせ」

歩こうよあいら

申込先 全コース要事前申込
 始良市観光協会 (東餅田2445-7)
☎67-6052

10 歴史を学び町並み楽しむ
 加治木まち歩き



10月10日(月)
 8:30~15:00
10/7 締切
定 20人 7km

地元の魅力を改めて実感するコース。
所 加治木郷土館向かい駐車場
 (加治木町飯屋町250)
費 500円(小学生以下無料)

11 あいらフットパス
 蒲生郷田園コース



10月16日(日)
 9:00~13:00
10/13 締切
定 30人 7.9km

稲穂が揺れるジオサイト「米丸マール」。
所 蒲生観光交流センター駐車場
 (蒲生町上久徳2308-1)
費 2,500円(昼食・お土産付き)

12 Autumn walking
 秋の龍門司坂を歩こう!



10月22日(土)
 8:30~12:00
10/19 締切
定 20人 5km

美しい苔生す石畳を踏みしめて。
所 龍門滝駐車場(加治木町木田5258-1)
費 500円(小学生以下無料)

13 ふるさとの原風景
 秋の小山田 里めぐり



10月22日(土)
 9:00~11:30
10/19 締切
定 30人 5km

陶工たちの里小山田を散策します。
所 陶夢ランド駐車場
 (加治木町小山田1583-1)
費 300円(小学生以下100円)

カメラをお持ちの方はご持参ください。撮影指導あり。

14 日本唯一の石造凱旋門
 山田の凱旋門周辺ウォーキング




10月23日(日)
 9:00~12:00
10/20 締切
定 40人 3km

力作ぞろいの案山子も楽しみみのひとつ。
所 山田中学校駐車場(下名977)
費 300円(小学生以下100円)

カメラをお持ちの方はご持参ください。撮影指導あり。

思川水系美化の日
 ●生活環境課
日時 10月15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 あじさい枯れ花切りなど
持参品 軍手、刈払機、鎌など※ハサミや刈払機の燃料は当会で準備します。
問事務局 川野 ☎0901798019048

せ」をご覧ください。
 ※お釣りのないようにご用意をお願いします。
 ※犬をしつかりと保定できる方が連れてきてください。
問生活環境係
 ☎6613189


催し

山田の里かかし祭り

●地域政策課
かかし作品募集 10月3日(月)~8日(土)
展示期間 10月3日(月)~11日(金)
展示場所 山田団地横造成地
岡山校区コミュニティ協議会 ☎7317434

親子読み聞かせ会

●社会教育課
 椋鳩十文学記念館では毎月23日親子読書の日に親子読み聞かせ会を開催しています。
日時 10月23日(日)午前10時~11時※参加無料

場所 椋鳩十文学記念館・自由の館
出演団体 柁城小学校読書ボランティア「ほっとまま」
申込方法 電話受付
問 椋鳩十文学記念館 ☎6214800

健康料理教室


●健康増進課

食物繊維を摂ろう
日時 10月4日(火)
内容 豚ひき肉のひじき入りつくね焼き、切り干し大根とにらのごま辛し和え、さつま芋のヨーグルトサラダ
郷土料理
日時 10月14日(金)
内容 落花生入り炊き込みご飯、ピーナツ豆腐

日時 10月20日(木)
内容 郷土料理(塩サバと野菜の煮物、干し筍の酢炊き、餅米粉の蒸し菓子)
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 市内在住の方
参加料 300円(食材料費・保険料)
定員 10人(申し込み多数の場合は、初参加の方が優先)
申込 電話受付
持参品 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器※作った物は試食せず持ち帰るようになります。
問 食生活改善推進員協議会
問 古城 ☎6710612

陶夢ランド 陶芸体験教室

●社会教育課

陶工さんご指導のもとコップやお皿を一つ作成します。
日時 10月10日(月・祝) ①午前10時~②午後1時30分
場所 陶夢ランド
参加費 1000円
定員 各20人程度(先着順受付)
申込期限 10月4日(火)
 ※乾燥・焼成など完成まで1カ月程度必要です。
申込 QRコードからも申込可。
問 陶夢ランド ☎6211000
E-mail: asc2002@outlook.com


スターランドAIRAイベント

●社会教育課

天体観望会

巨大惑星「木星・土星」の魅力！

日時 9月24日(出)・25日(回)、10月15日(出)・16日(回)各日…午後7時～9時

サンデークラフト
「天体の紙模型」をつくらう！

日時 10月16日(回)午後2時～4時

スターランドAIRA

☎6810688

消費税の適格請求書等保存方式(インボイス制度)の説明会

●税務課

日時 10月12日(水)①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分※10月7日(金)午後5時までに事前受付が必要、10月25日(火)、③午前10時～11時30分、④午後2時～3時30分※10月21日(金)午後5時までに事前予約が必要

場所 加治木税務署

定員 ①～④各20人※先着順

対象 事業者の方※参加無料

加治木税務署法人課税部門

☎6214920

初心者のための

スマートフォン講座

●社会福祉課

全3回(①スマホの基本操作、②LINEを使ってみよう、③ネットや防災アプリで情報収集)のスマートフォン講座。1つの講座のみの参加も可能。

日時 始良地区…①10月14日(金)、②10月28日(金)、③11月18日(金) 午前10時～正午もしくは午後2時～4時、加治木地区…①11月4日(金)、②11月17日(水)、11月30日(水) 午前10時～正午、蒲生地区…①11月4日(金)、②11月17日(水)、③11月30日(水) 午後3時～5時

場所 始良地区…市社会福祉協議会本所、加治木地区…加治木福祉センター、蒲生地区…蒲生高齢者福祉センター

定員 各回15人(先着順)

参加料 無料

申込方法 電話(平日のみ対応)にて受付

申込期限 各講座開催日の2週間前

加治木社会福祉協議会 本所 ☎6517757、加治木支所 ☎6212041、蒲生支所 ☎5211400

おもちゃ病院の開設

●長寿・障害福祉課

日時 10月9日(回)、30日(回) 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。

加治木おもちゃ病院長 柳原 ☎09015728126

59

ふれあい防災教室

●危機管理課

10月のテーマは「見てみよう！防災活動車」。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てずに行動がとれるよう一緒に学びましょう。「ふれあい防災教室」は月に1回開催。全員に参加賞もあります。

日時 10月15日(出)午前10時30分～11時30分

場所 県防災研修センター

定員 20人

※参加無料。電話かFAXでお申し込みください。

加治木県防災研修センター ☎6415251、☎6615909

学びのカモコレ

●社会教育課

HK 絵画倶楽部 絵画体験

毎月開催されている、HK 絵画倶楽部への体験入部

日時 10月13日(水)午後1時30分～4時、10月27日(水)午後1時30分～4時

講師 浜地克徳

参加費 1000円

名詩とともにすすむひととき

名詩に折り込まれた巧みな表現や構成、心に残る言葉の数々。じっくりと味わい、一緒に読み解いていきましょう。

日時 10月1日(出)午前10時～正午

講師 林竜一郎

定員 15人

参加費 1000円(コーヒーとお菓子付)

大楠で気功&朝ヨガ

大楠周りで樹林気功をした後、場所を移してヨガをします。瞑想・マインドフルネスの視点でゆったりとした時間を味わいます。

日時 10月2日(回)午前7時～8時30分

講師 丸野博和

定員 7人

参加費 1000円

達人直伝 ソロキャンプ前に

知っておきたい事

ソロキャンプの楽しさや魅力、揃えておきたい道具や使い方などを達人から学ぶ。防災対策にも役立ちます。

日時 10月2日(回)午前10時～正午

講師 青野義弘

定員 15人

参加費 1000円

森の遊び場、開放します

自然の中で遊びを創りだそう。木登り、ブランコ、ターザンロープ。森林浴も楽しいよ。

日時 10月2日(回)午前10時～午後2時

講師 楠学園の子どもたち

場所 新留ふれあいの森(蒲生町白男278011) ※駐車場は楠学園

参加費 無料(寄付制)

持参品 おむすび、お椀に一杯の薄く切った野菜、お箸

※予約不要、雨天中止

プロが伝授 はじめて楽しむ

プロとして芸と技を磨いた蒲生郷太鼓坊主メンバーによる大人向けの太鼓体験。簡単な曲を一曲学びます。

日時 10月8日(出)、12月10日(出)午後1時30分～4時30分

講師 内村竜大

8時30分

講師 丸野博和

定員 7人

参加費 1000円

達人直伝 ソロキャンプ前に

8時30分

講師 丸野博和

定員 7人

参加費 1000円

達人直伝 ソロキャンプ前に

8時30分

講師 丸野博和

定員 7人

参加費 1000円

達人直伝 ソロキャンプ前に

\ 広げよう地域の輪 /
自治会に加入
 してみませんか♪



10月は自治会加入推進キャンペーン月間♪



自治会とは・・・

安全で安心な生活を送るために、地域に住む人とのふれあいを深め、話し合い、お互いに助け合いながら、明るく暮らすための活動をしている任意の団体です。



地域の支え合い

子ども同士の絆を深める活動や、お年寄りとのふれ合い活動などを行っています。

自主防災活動

災害に見舞われたときのお互いの助け合いは、自治会の大きな役割。困ったときはお互いさま。

防犯灯の設置・管理

夜間における犯罪の防止や地域の安全を図るための防犯灯の設置や管理は、自治会費で行っています。

環境美化

ゴミステーションの管理、地区内の道路や公園の清掃など、地域をきれいに保っています。

 市自治会運営推進会議 事務局 地域政策課自治振興係  66-3121

定員 12人

参加費 1回2000円

身近な話し合いを素敵な場にかえる『場づくり術』

雑談・井戸端会議からセミナー、プレゼンまで、あらゆる場を素敵に変えるノウハウがわかります。※実践に活かすため2回通しでご参加ください。

日時 ①9月21日(水)午後7時～午後9時、②10月5日(水)午後7時～午後9時

講師 矢野圭夏

定員 15人

参加費 2000円(2回)

関蒲生ふるさと交流館

☎5210115

県民の森イベント

●林務水産課

ターゲットバードゴルフ入門キャンプで自然を満喫

日時 10月15日(土)・16日(日)※1日目は午前10時(受付・午前9時30分以降)～午後4時30分にルール・実技指導、練習ラウンド。2日目は午前9時30分～正午にターゲットバードゴルフ。※キャンプインは午後2時から可能

場所 県民の森緑化センター

定員 10組(応募者多数の場合)

合は抽選)

対象 中学生以上

参加料 300円/1人(保険料込)、商品代は100円/1人※ターゲットバードゴルフ不参加者は保険料100円/1人が必要※別途、キャンプ施設利用料金が必要。

持参品 手袋(ターゲットバードゴルフ用)、野外活動のできる服装、帽子、運動靴、昼食、夕食

申込方法 電話受付

申込期限 10月3日(月)

秋の「長尾山」登山

日時 10月23日(日)午前10時30分～午後3時(受付・午前9時30分～10時)※時間厳守

場所 県民の森 管理事務所

定員 15人(初めての参加者優先、応募多数の場合は抽選)

対象 小学5年生以上

参加料 700円/1人(保険料、弁当代込)※10月20日(木)まではキャンセル無料(それ以降はキャンセル料500円)

持参品 登山に適した服装、靴、リュック、手袋、飲み物など

申込方法 電話受付

申込期限 10月10日(月)

関県民の森管理事務所

☎6810557

第一工科大学公開講座

●秘書広報課

航空事故調査官の仕事について学ぶ。

日時 10月1日(土)午前10時～11時

場所 第一工科大学

参加料 無料

申込方法 第一工科大学社会・地域連携センターのホームページ

申込期限 9月24日(土)

第一工科大学社会・地域連携センター ☎4510640

歴史ボランティアガイド養成講座

●社会教育課

市の歴史・文化を楽しみながら学び、史跡・文化財をわかりやすく案内・紹介するボランティアガイドを養成する全8回の講座です。

日時 10～12月の毎週土曜日 午前9時～正午

場所 歴史民俗資料館・現地

受講料 2000円※初回受付時に納入

定員 8人

申込期限 9月28日(木)

歴史民俗資料館

☎6511553



ワンポイント 早朝に合った被写体に撮影者の技量を感じます。

題名 美観
場所 加治木町港町
撮影者 今村一正
撮影日 2022/06/30/05:32
データ f/8 1/30 sec. ISO 100
NIKON D610

ワンポイント 神秘的な被写体に表現されていて素敵です。

題名 もや
場所 住吉池
撮影者 村岡正廣
撮影日 2022/06/14/14:57
データ f/8 1/125 sec. ISO 100
NIKON Z5



SCENE 46 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



インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します

接種期間 10月1日(土)～12月28日(木)

助成対象者 インフルエンザワクチン接種費用の助成があるのは、接種当日、市に住民登録されている次の方です。

①満65歳以上の方

②満60～満64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級程度）があり、身の周りの生活を極度に制限される方

接種料金 自己負担額1,680円
 (全額3,760円のうち助成額2,080円)
 ※対象者のうち、生活保護受給者は全額助成

接種場所 市内委託医療機関

予診票 各医療機関に指定の予診票を準備しています。医療機関で記入してください。

持参品 ・保険証など（本人の住所・年齢が確認できるもの）
 ※助成対象者②の方は、障害者手帳
 ※生活保護受給者は、それを証明するもの
 [生活保護受給証明書など（証明書は、市社会福祉課、加治木ほけん福祉係、蒲生ほけん福祉係で発行）]
 ・接種料金
 ・健康手帳（持っている方のみ）

市内インフルエンザワクチン定期予防接種委託医療機関

地区	医療機関名	TEL	地区	医療機関名	TEL
始良	始良しんさとクリニック	55-8888	始良	ながた脳神経外科	67-7500
	あいら糖尿病・甲状腺・内科クリニック	73-8801		野元内科医院	65-2015
	あいら中川整形外科	66-0090		久永医院	65-2507
	荒武整形外科クリニック	64-5111		前田皮膚科	65-1015
	有村クリニック	65-3133		山下わたる内科	67-0101
	いわつぼ耳鼻咽喉科・めまいクリニック	66-3387		よしだ内科クリニック	65-1333
	内倉医院	65-2548		大井病院	63-2291
	おおのクリニック	64-5533	加治木温泉病院	62-0001	
	尾田内科胃腸科	65-7511	加治木整形外科病院	62-3711	
	川原泌尿器科クリニック	64-5181	加治木中央クリニック	63-8800	
	河俣内科	67-8005	加治木メンタルクリニック	70-6477	
	始良市立北山診療所	68-0282	川畑内科医院	63-1499	
	希望ヶ丘病院	65-3207	加治	ザ王病院	62-4611
	錦江クリニック	67-7755	さんのう内科	63-3000	
	クオラリハピリテーション病院あいら	65-7575	すこやかクリニック	62-0308	
	クリニック1にしあいら	66-1001	徳重クリニック	62-2672	
	こどもとアレルギーのクリニック けいあいら	55-1888	西園耳鼻咽喉科クリニック	62-8787	
	こまき内科循環器科クリニック	67-8899	浜崎クリニック	62-8588	
	せいあいクリニック	55-8995	フィオーレ第一病院	63-2158	
	青雲会病院	66-3080	松下亮治内科	62-0084	
たけうちクリニック	64-5550	やまのクリニック	63-0033		
中馬クリニック	67-8000	四本信一皮膚科	63-9912		
帖佐こどもクリニック	66-1800	蒲生	伊地知医院	52-0027	
でぐち耳鼻咽喉科	67-3342	原田内科	52-0023		
徳重医院	65-2070	吉留クリニック	52-1111		

※接種を希望される際は、必ず事前に医療機関へお問合せください。
 ※助成対象者で上記以外の医療機関で接種を希望される場合は事前に手続きが必要です。市役所へご連絡ください。
 新型コロナウイルス感染症対策でご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

10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
2日 (日)	霧島市(国分)	井科クリニック	脳神経外科	46-9300
	霧島市(隼人)	隼人温泉病院	内科	42-2151
	始良市(始良)	クリニック1にしあいら	内科消化器内科	66-1001
	始良市(始良)	竹内レディースクリニック	産婦人科	65-2296
	霧島市(溝辺)	徳永医院	内皮膚小児科	58-2302
	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)	青雲会病院眼科	眼科	66-3080
	始良市(始良)	にしあいら薬局	—	73-8515
	始良市(始良)	めばえ薬局	—	67-6868
始良市(加治木)	ふれんど薬局	—	63-6161	
9日 (日)	霧島市(国分)	三輪クリニック	内科外科	73-3138
	霧島市(国分)	国分脳神経外科クリニック	脳神経外科	64-0059
	始良市(始良)	青雲会病院	脳外科内科外科	66-3080
	始良市(蒲生)	原田内科	内科	52-0023
	霧島市(牧園)	春田医院	内科	76-0053
	始良市(始良)	帖佐こどもクリニック	小児科	66-1800
	始良市(加治木)	始良みやもと眼科	眼科	62-1010
	始良市(始良)	さわやか薬局	—	66-9922
	始良市(蒲生)	蒲生薬局	—	52-1101
始良市(始良)	スマイル薬局 始良店	—	73-8155	
10日 (月)	霧島市(国分)	はやし内科クリニック	内科	47-7611
	霧島市(国分)	はやと整形外科分院	整形外科	73-5454
	始良市(始良)	希望ヶ丘病院	内科	65-3207
	始良市(始良)	川原泌尿器科クリニック	泌尿器科	64-5181
	霧島市(横川)	伊東内科クリニック	内消呼吸器科	72-9088
	始良市(始良)	こどもとアレルギーのクリニックけいあいら	小児科	55-1888
	霧島市(国分)	高倉眼科	眼科	47-7300
	始良市(始良)	ピッコロ調剤薬局	—	66-9510
	始良市(始良)	ドレミ薬局	—	64-5385
16日 (日)	霧島市(国分)	梶原内科	内科小児科	47-3363
	霧島市(国分)	宮内皮ふ科クリニック	皮膚科	46-8612
	霧島市(溝辺)	とくだクリニック	内胃腸消外科	64-1717
	始良市(始良)	尾田内科胃腸科	内科胃腸科	65-7511
	始良市(始良)	おおのクリニック	耳鼻咽喉科	64-5533
	湧水町	林内科医院	内科小児科	75-2047
	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)	田中眼科	眼科	65-3986
	始良市(始良)	ピッコロ調剤薬局	—	66-9510
始良市(始良)	たき調剤薬局	—	64-5112	
始良市(始良)	あおい薬局	—	66-9188	
23日 (日)	霧島市(国分)	みはらクリニック	内科	46-8202
	霧島市(隼人)	さくら皮膚科	皮膚科	42-0219
	始良市(加治木)	徳重クリニック	内科	62-2672
	始良市(蒲生)	伊地知医院	内科外科小児科	52-0027
	霧島市(牧園)	大庭医院	内科小児科	76-1984
	始良市(始良)	あいら小児科	小児科	66-0115
	霧島市(国分)	霧島眼科	眼科	45-6888
	始良市(加治木)	のぞみ薬局	—	62-0234
	始良市(蒲生)	蒲生薬局 まちかみ支店	—	54-3000
始良市(始良)	ケーアイ調剤薬局 始良店	—	66-3952	
30日 (日)	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(隼人)	はやと整形外科	整形外科	43-6111
	始良市(始良)	錦江クリニック	内外循環器科	67-7755
	始良市(始良)	前田皮膚科	皮膚科	65-1015
	湧水町	田代医院	内科循環器科	74-2075
	霧島市(国分)	いかりこどもクリニック	小児科	48-5858
	始良市(始良)	あいら中央眼科	眼科	55-1725
	始良市(始良)	思川薬局	—	67-7123
	始良市(始良)	ヘルシー薬局 西餅田店	—	66-1177
始良市(始良)	徳永薬局 あいら中央店	—	73-7787	

※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

9・10月の各種無料相談カレンダー

【特設相談】

相談内容	予約	日 時	場 所	問合せ(予約先)
行政 行政相談委員による 国の行政など 役所の仕事についての相談	不	10月11日(火)	重富公民館	市民相談係 ☎66-3165
		10月12日(水)	蒲生高齢者福祉センター	
		10月17日(月)	始良公民館	
		10月19日(水)	加治木福祉センター	
		10月25日(火)	松原地区公民館	
		10月27日(木)	始良高齢者福祉センター	
法律 弁護士による、借金、離婚、 交通事故、相続などの 様々な問題の相談 (1人30分)	要	9月30日(金)	社会福祉協議会(本所)	ひまわりの会事務局 ☎099-227-0041 ※完全予約制
		10月7日(金)	始良公民館	
		10月8日(土)	加治木ふれあいセンター	
		10月14日(金)	社会福祉協議会(本所)	
		10月21日(金)	始良公民館	
		10月22日(土)	加治木ふれあいセンター	
10月28日(金)	始良公民館			
消費生活 消費生活専門相談員による消費生活 (契約トラブル、悪徳商法、詐欺など) に関する相談	要	10月4日(火)	蒲生総合支所1階選挙管理委員会室	市消費生活センター ☎66-3165 ※予約は前日まで
		10月27日(木)	加治木総合支所北庁舎2階相談室	
女性相談 女性相談員による不安を抱える 女性のための相談	不	10月1日(土) 10月15日(土)	13:30~15:30 社会福祉協議会(本所) ※日時が変更される場合があります。	社会福祉協議会(本所) ☎65-7757
人権 人権擁護委員による日々の暮らしの中で 起こるさまざまな人権に関する相談	不	10月5日(水)	10:00~15:00 加治木総合支所北庁舎1階会議室	市民相談係 ☎66-3165
健康 管理栄養士による 生活習慣病予防の栄養相談	要	9月27日(火)	始良保健センター	成人保健係 ☎66-3293
		10月4日(火)		
		10月11日(火)		
		10月18日(火)		
		10月25日(火)		
心の相談室 医師による発達・アルコール・ 物忘れなどの相談	要	10月13日(木)	14:00~16:00 始良市地域活動支援センター	場所と同じ ☎73-5842
更生保護 保護司による、保護司活動全般、青少年の 問題行動や非行など様々な悩み相談	要	10月5日(水)	10:00~16:00 始良公民館	始良更生保護サポート センター始良分室 ☎45-4123
障がい者(県) 行政書士による障がい者の方々の さまざまなお困りごとの相談	要	9月25日(日) 10月23日(日)	10:00~15:00 ハートピアかごしま	県行政書士会 ☎099-253-6500
外国人(県) 行政書士による国籍・入国・在留手続き などを始めとする行政手続きなど	要	10月16日(日)	13:00~16:00 かごしま県民交流センター	県行政書士会 ☎099-253-6500

※新型コロナウイルス感染の状況により中止・電話対応になる場合がありますので、予約不要の相談も事前にお問い合わせください。

【常設相談】

相談の種類	内 容	問合せ先
心配ごと	社会福祉協議会による身近な心配ごとなどの相談	社会福祉協議会(本所) ☎65-7757 加治木支所 ☎62-2041・蒲生支所 ☎52-1400 (平日9:00~12:00)
高齢者	高齢者の介護、福祉、健康などの相談	地域包括支援センター ☎64-5537 (平日8:30~17:15)
家庭児童	18歳までの子どもの養育に関する相談	子ども相談支援センター「あいびあ」 ☎66-3120 (平日8:30~16:30)
障がい者	障がいのある方の生活における様々な相談	基幹相談支援センター「あいか」(長寿・障害福祉課内) ☎66-3332 (平日8:30~16:00)
消費生活	消費生活専門相談員による消費生活 (契約トラブル、悪徳商法、詐欺など)に関する相談	消費生活センター ☎66-3165 (平日9:00~16:00)
女性	女性相談員による日常生活の様々な悩み事など 女性のための相談	男女共同参画係 ☎66-3182 (平日9:00~16:00)
人権	人権擁護委員による日々の暮らしの中で起こる さまざまな人権に関する相談	鹿児島地方務局霧島支局 ☎45-0064 (平日9:00~16:00)



マダコの魅力

加治木港で開かれる朝市で、漁師さんから市沿岸でとれた、生きたマダコを買いました。捌き方を教えてもらい、刺身や酢の物、アヒージョ、たこ焼きなどに料理して頂きました。新鮮で柔らかな旨味があり、とてもおいしかったです。マダコは養殖が難しく、流通しているのは海が育んだマダコです。海外からの輸入も多く、近海産のものは貴重です。

重富海岸自然ふれあい館なぎさミュージアムでは、マダコを飼育展示しています。小さい個体ですが、長い足を伸ばすと全長30cmほどあります。足は8本、吸盤が並んでいて、水から出て水槽の壁を登り、脱走できるほど強い力があるため、フタをしつかりと固定しておく必要があります。足の付け根の真ん中に口があり、カニ、エビ、魚、貝などをたくさん食べます。丸い筒のような部分は漏斗ろうとと言って、墨や海水や、糞を吐きだすところです。丸い袋のような部分が胴で、中にはえらと内臓があり

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。



ます。タコは生物の分類では貝の仲間どうぞくで、頭から足が生えているので「頭足類」と呼びます。

海中では外敵から身を隠して岩かげの巣穴や海底にすんでいます。水槽ではいつも水中に沈めた壺の中に隠れており、大きな貝殻を引っ張ってきて、戸板のように入り口に半分かぶせていることもあり。壺の中からよく外を見ていて、水槽をのぞくと目が合うことも多いです。人の影や動きを追って足を伸ばしたり、時には壺から出て動き回ったりしています。

マダコは周囲の色に合わせて体の色を変えることができます。水槽の中では普段は砂になじむ灰白色で、驚いた時や興奮した時には赤黒い色になります。目は明るいとときには細く、暗いと丸みません。生物として動くマダコをぜひ見いらしてください。

環境教育NPO法人くすの木自然館

樋之口 蓉子

鎌倉時代の始良市を物語る文化財の数々をお届けしやす!



あいらひすとリー便

鎌倉時代の始良市 編

文化財から歴史を紐解く

#03

天福寺磨崖仏

天福寺磨崖仏は、明治初年(1868)の廃仏毀釈で廃寺となった天福寺の後方崖面に彫られた23体の仏像群です。78〜60万年前に噴出し海底に堆積したやわらかい鍋倉火砕流堆積物に彫られたため、長年の風雨により、表面の風化が進んでいます。また、仏像の顔や腕は廃仏毀釈で削られており、光背以外はほとんど原型を留めていません。磨崖仏の奉納者や彫られた年代は文献史料がないため、明らかになっていません。

一方、天福寺の創建については、鎌倉時代の天福年間(1233〜1234)に創建されたという説があります。

天福寺のあった鍋倉村という地名の初出は、建久8年(1197)に作成された「建久凶田帳」で、当時は加治木郷であったことが分かっています。天福元



天福寺磨崖仏



年の頃、鍋倉の領主は「鍋倉殿」と呼ばれた加治木氏11代用平の弟為平でした。また、加治木郷木田村を治めていた加治木氏の一族・木田三郎信経は、加治木の岩屋寺や肥喜山寺の別当職(住職)を務めていました。岩屋寺と天福寺は山を一つ隔てた地域にあることから、両寺とも仏教を深く信仰した加治木氏により創建された可能性が考えられます。

また、江戸時代に記された『三國名勝図会』には、島津義弘の末女である御下おしたと島津家の重臣伊集院忠真の娘千鶴により創建されたと書かれています。これは当時衰退していた天福寺を再興したためと考えられます。

寺跡には、元文4年(1739)銘のある仁王像が残され、往時の面影を伝えています。

問 文化財係 ☎ 62・2111

大会情報
G of for
2023 リポート

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

国内最大のスポーツの祭典、
人と地域を結ぶ「国民体育大会」

通称「国体」と呼ばれる国民体育大会は戦後昭和21年(1946年)、スポーツを通して国民に勇気と希望を与えようと近畿地区で開催されたのが始まりでした。第2回大会からは各都道府県の持ち回り方式で毎年開催されるようになり、全国から選手、役員合わせ2万人以上が集まる国内最大のスポーツの祭典となっています。

今年度は栃木県で「いちご一会とちぎ国体」が開催されますが、いよいよ来年、昭和47年(1972)に開催された第27回国民体育大会「太陽国体」以来、51年ぶりに本県で国体が開催されます。



「太陽国体」でラグビーフットボールの会場となった重富中学校グラウンド

3年越しの“特別”な国体へ
開催まであと1年

国民体育大会のシンボルマークは第2回大会で制定されたもの。

2020年に本県で開催される予定だった第75回国民体育大会は新型コロナウイルスの影響で開催を断念しました。しかし、県が要望した延期について、後催県の佐賀県と滋賀県が了承し2023年の開催が決定しました。

こうしてかごしま国体は“第75回”を“特別”に名前を改め、3年越しに開催されます。開催まであと1年、市民の皆さんを巻き込んで盛り上げていきます。

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会
始良市実行委員会事務局
(教育委員会国体推進課内)
☎・FAX 62-2140 ※ボランティア募集もこちら



本市開催競技のボランティアを募集!



活躍するトップアスリートのサポートや、大会に来られるお客様のおもてなしをするボランティアを募集。今しかできない、今しか味わえない「燃ゆる感動」を感じてみませんか。

募集期限 令和5年3月31日(金)まで

募集要件 ※募集人員は300名程度

- ① 市内に在住・在勤・在学する応募時点で中学生以上の個人
- ② 市内に活動拠点のある団体。

※①②いずれも、中学生・高校生の場合は保護者の同意が必要

お申込み

登録申込書の提出が必要です。詳しくは、電話かホームページにてご確認ください(本頁中段右)。同ホームページからのお申込みも可能です。

活動内容

下記の競技種目・日程・会場のいずれかで、競技関係者や観戦者の受付、会場案内、休憩所接待、環境美化、交通整理などに従事していただきます。



令和元年に開催されたいきいき茨城ゆめ国体のボランティアスタッフの様子。

競技種目・日程・会場

- ゴルフ(女子) R5.9.20(水)～22(金)
鹿児島高牧カントリークラブ
- ライフル射撃・25m(成年男子) R5.10.8(日)～10(火)
鹿児島県警察学校
- バスケットボール(成年男女) R5.10.12(木)～15(日)
ビーラインスポーツパーク始良体育館・蒲生体育館

男女共同参画についての市民意識調査 現状を把握し、次期計画につなげるために



現在の第2次男女共同参画基本計画は令和6年3月で計画期間(5年間)が終了します。市では、次期計画策定準備の一つとして、市民2000人を対象とした「男女共同参画に関する市民意識調査」を実施し、結果を分析することになっています。

社会の大きな変化に対応し、多様性に富んだ活力ある地域づくりを推進するためには、誰もが性別に関わりなくその個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を実現させることが重要です。市が男女共同参画社会の実現に向けて取り組むべき施策を具体的に示すものが基本計画です。

回答分野 男女平等の意識、就業、家庭生活、仕事と家庭・地域への取組み、男女の人権、悩みや相談、市の男女共同参画施策

対象者 市民2000人(9月末頃までに調査票を郵送)

回答方法 郵送またはオンライン(パソコン、スマートフォン、タブレット)

調査票は対象者に郵送でお届けします。お手元に届きましたら、ご回答いただきますようお願いいたします。

問 男女共同参画係 ☎66-3163

可燃ごみ?粗大ごみ?剪定木の処分

うだるような暑さの中にセミの大合唱が響いてくると、ことさら暑さが増してくるような気がします。いっそのこと庭の樹木が無くなれば…と考えた方もいるかもしれませんが、さて、ご家庭の庭木を剪定したときに悩んでしまうのが剪定木の処分方法です。剪定した木や枝は次のルールで可燃ごみか粗大ごみに分別しています。ルールを守って、正しい分別をお願いします。

区分	基準	処理方法	備考
可燃ごみ	直径10cm未満	長さ60cm以内に切断	ゴミ袋に入れる、またはゴミ袋を括り付けて出す
粗大ごみ	直径10cm以上	長さ1m以内に切断	直接搬入の場合は、市役所窓口の届出書を記入

※幹から伸びた細い枝葉は落として、可燃ごみとして搬出



市HP



詳しくはこちら

問 生活環境係 ☎66-3189

唐津市北部にある名護屋城。1592年の豊臣秀吉の朝鮮出兵(文禄・慶長の役)の際、出兵拠点として築かれた城です。当時は大坂城に次ぐ規模を誇っていたそうで、その周囲に130以上の諸大名の陣城が造られ全国から20万人を超える軍勢が集結しました。その一つが島津義弘公の陣城です。その陣城は、玄界灘に突き出した半島の先端にありました。文禄の役では、ここを拠点に約1万人の軍勢を率いて朝鮮半島へ渡海したそうです。現在の陣城には土塁や石塁がしっかりと残り、名護屋城の陣城群の中でも最大規模を誇ります。430年前の島津義弘公の存在を佐賀県の唐津市で感じられる。不思議な気持ちになりました。

唐津市の峰市長を表敬訪問しました。市長は「唐津は7年間130以上の大名が一堂に集まった場所。日本全国の自治体とご縁があるといっても過言ではないですね」と言われました。こは400年以上の時を越えてゆかりのある戦国武将の足跡をたどれる特別な場所であることを実感しました。これからも唐津市と国体開催だけでなく、島津義弘公のご縁を大切に交流していきたいと思っています。

市長の興味しんしん。



#45 島津義弘公がつなく縁
 ～佐賀・唐津市～

先日、佐賀県の唐津市を訪問しました。鹿児島県と佐賀県は、鹿児島国体と佐賀国民スポーツ大会をお互いに盛り上げていこうということで「鹿児島・佐賀エールプロジェクト」を展開しています。始良市と唐津市は、バスケットボール会場の縁で交流を深めています。

唐津市は人口約11万5千人。唐津神社の秋季例大祭である「唐津くんち」が有名で「呼子の朝市」や「唐津焼」も人気です。そして、なんとといっても島津義弘公の足跡を見ることができるとのことです。

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

#45

島津義弘公がつなく縁
 ～佐賀・唐津市～

生活 ナビ

「国際ロマンス詐欺」に要注意

SNSやマッチングアプリなどインターネットで知り合った海外に住んでいる人と連絡を取り合ううちに送金を迫られる「国際ロマンス詐欺」の相談が寄せられています。



絶対に支払っちゃダメ!
「お金」という言葉が出たら
詐欺を疑って!

「国際ロマンス詐欺」の送金をさせる手口はさまざまです。インターネットで知り合った面識のない海外の人から投資を勧められたり、荷物やお金を受け取る約束をして、その手数料などを求められたりしても、絶対に支払ってはいけません。投資経験のない人がハイリスクな投資を行うのは大変危険です。また、一度支払うと返金を受けるのは極めて困難です。

相談では、恋愛感情や親切心を利用されているということに認識していない場合が多く見受けられます。「お金」という言葉が出たら、詐欺を疑いましょう。

問 消費生活センター ☎66-3165

消防 119

防災のポイントは「日頃からの備え」

台風シーズンを迎えました。地震や風水害に対する心構えを育成、再認識するためにも、今一度家族で災害への備えを確認しましょう。

備蓄用品の確認



非常持ち出し品のチェックリストを基に必要な日用品、常備薬を確認しましょう。飲料水や食料は3日分程度の備蓄が望ましく、備蓄済みの食料品の賞味期限の確認も重要です。

備蓄や賞味期限などを切らさないためにも「蓄える→食べる→補充する」のローリングストックを心がけましょう。



持出し品チェックリスト

避難所などの確認



避難所の確認はハザードマップなどを活用し、自宅や職場などそれぞれの場所での確認をしましょう。また、自宅や職場から避難所まで徒歩でどのくらいの時間がかかるか、どのような危険

個所があるか事前に確認しながら歩いてみることも大事です。



市HPハザードマップ

問 消防本部警防課 ☎63-3818

防犯 ナビ

多発しています!自転車盗難



約80%が無施錠!

R4・市内の自転車盗難件数 (6月末時点)

自転車を守るために!「いつでもどこでも2ロック」

● わずかな時間でも必ず2ロック

コンビニなどで買い物をするわずかな時間でも盗まれることがあるため要注意!

● 自宅や学校でも油断しないで2ロック

安全と思われる自宅や学校の駐輪場でも盗まれることがあります。

● 路上に停めずに駐輪場で2ロック

施錠していても路上に停めると盗まれることがあります。

自転車には必ず防犯登録を!

登録料600円、有効期限12年間
自転車販売店・始良地区防犯協会 で登録可。

問 始良地区防犯協会 ☎65-4310

シルバー ナビ

「始良市健康体操」で元気ハツラツ

運動は健康保持やストレス解消だけでなく、自己免疫力を高めると言われています。リハビリ職の先生によって考えられた始良市健康体操は“始良市民歌”にのせた体操で、簡単な動きのため椅子に座ってできます。



2年間続けている
小山田の里のみなさん

6人中3人が現状維持
ほか3人は開眼片足立ちが
87.5秒→120秒など大幅改善!

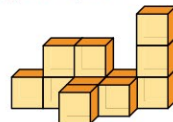
地域包括支援センターではDVDの配布や健康体操に取り組むグループの立ち上げを支援しています。ぜひご相談ください♪



健康体操PR動画

脳トレクイズ

- 次のうち実際にいる鳥はどれ?
1.やけん 2.ばんけん 3.しいくけん
- 箱の数はいくつ?

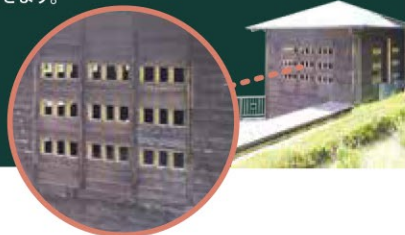


※答えはP34下部 問 地域包括支援センター ☎64-5537



高倉展望台

ジオの恵みと人々の暮らしが融合したパノラマを楽しめる展望台はフォトスポットとしても人気。休憩を兼ねて小屋でのバードウォッチングも癒しの時間にオススメ。数多くの野鳥のさえずりが聞こえてきます。



ジオを見渡す展望台

鹿児島島のシンボルである桜島は見る場所によって様々な形・表情を見せると言われています。本市からの桜島はすっきりとしたきれいな三角形。一般に知られているゴツゴツとした活火山とは少し印象が違います。

錦江湾に面している本市は様々な場所から桜島を眺めることができますが、そのなかでも高倉展望台からの眺望は格別。標高125m。さえずりの森キャンプ場の中にある高倉展望台からは、天気の良い日だと始

良の街並みと錦江湾に浮かぶ桜島、夜になると美しい夜景が臨めます。展望台の両側には野鳥を観察するための小屋が整備されており、鳥のさえずりを聞きながら景色を楽しむことも。また、キャンプ場では年間を通してテントやバンガローなどに宿泊ができ、渓谷での川遊びや迫力満点の草ソリもおすすめです。

県内には、桜島を臨む場所がたくさんあります。さて、皆さんのお気に入りの桜島ビュースポットはどこでしょうか？

桜島・錦江湾 ジオパーク

1,583km²



桜島を中心に本市と鹿児島市、垂水市に広がる桜島・錦江湾ジオパーク。地球や大地という意味をもつジオの見どころは「サイト」と呼ばれ、市内には21か所あります。ジオが育む自然や文化、人の暮らしをサイトごとにシリーズで紹介いたします。



ジオが育むたからもの

高倉展望台

始良市民だから お得な割引。

JIMOVIE

お子さんからご年配の方まで“地元(JIMOTO)”で“映画(MOVIE)”を楽しんでいただくコーナー。シネマサンシャイン始良(イオンタウン始良東街区)に賛同をいただき、市民のみなさん限定の割引クーポンをお付けして毎月旬の主な映画をお知らせします。

CINEMA SUNSHINE. x 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 9月15日～10月31日 複写禁



ブレット・トレイン

9/1
木



ヘルドッグス

9/16
金



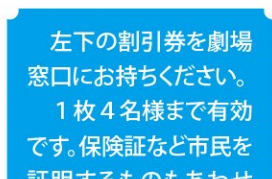
映画デリシャスパーティーのプリキュア
夢みる♡お子さまランチ!

9/23
金



さかなのこ

9/1
木



沈黙のパレード

9/16
金



犬も食わねどチャーリーは笑う

9/23
金



HIGH & LOW THE WORST X

9/9
金



アイ・アム・まきもと

9/30
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。

通常料金(割引対象)

- 一般 ¥1,900
- 大学生 ¥1,500 ※1
- 高校生 ¥1,000 ※1
- 中学生～3歳 ¥1,000 ※2

※1 学生証をご提示ください。
※2 2歳以上から代金をいただく作品もあります。

サービス料金/デイのご案内

- レイトショー(20時～) ¥1,400
- ファーストデイ(毎月1日) ¥1,200
- シネマサンシャインデイ(毎週水曜) ¥1,200
- シニア(60歳～) ¥1,200
- ペア50割引(性別問わずどちらかが50歳～2人で) ¥2,600

お問い合わせ

CINEMA SUNSHINE シネマサンシャイン始良
☎050-6875-6020

市民を証明するものとして「始良きんこう WAON カード」も特別に使用できます。



面白かった・ためになった記事に○をお付けください。

- 1.クローズアップ 敬老の日特集「百歳万歳」
- 2.あいらフラッシュ、3.情報ヒロバ、4.新庁舎、5.アイラキッズ
- 6.健幸生活、7.医師談、8.図書館、9.医療費窓口負担
- 10.公立幼稚園の紹介、11.くらしガイド、12.喜撮あい楽
- 13.休日在宅医、14.相談カレンダー、15.錦江湾の汐風
- 16.ひすとリー便、17.国体、18.ダイアログカフェ
- 19.エコアクション、20.市長の興味しんしん、21.情報の芽
- 22.ジオパーク、23.ジュービー、24.読者の声、25.プレゼント
- 26.あいらびゅーFM、27.編集後記、28.始良人

広報あいらを読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、始良市への思い、あなたの身近な出来事などをお書きください。

ご協力ありがとうございました。

×キトリ線

応募のしかた（市役所へ直接持参も可能です）

上のハガキを切り取ってご利用ください。官製ハガキ、直接持参、市ホームページからも可。当選発表は発送をもってかえさせていただきます。応募者の個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。寄せられた感想などを掲載する際、趣旨を変えない程度に添削することもあります。



市 HP



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7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。

◆8月初旬、「市民映画クーポン」を利用して家族で「ジュラシック・ワールド 新たな支配者」を観てきました。4DXを利用しましたが、大迫力であったという間に時間が過ぎました。もう当たり前になりましたが、市内に映画館があるって良いですね。（マチルダさん／平松）

V
ジュラシック・ワールドシリーズ、面白いですよ。シネマサンシャイン始良がオープンしたのは平成29年4月。県内で唯一、体感型アトラクションシアター「4DX®」が導入されています。座席は前後左右上下に動き、水や風・香り・フラッシュ・煙・熱風などさまざまな効果が映像と連動。よりリアルな映像体験を楽しむことが出来ると評判です。本紙には毎月「市民映画クーポン」が付いていますので、ぜひ皆さんもクーポンを使っておトクに映画を楽しませてみてはいかがでしょうか。

◆最近、気になることがあります。保育園が子ども園に名称が変更されているので疑問に思っています。コロナ禍で大変な中、保育士さんに感謝です。保育士さんだけでなく、コロナ禍ですます人々に感謝する機会が多くなりました。（パンパ نداさん／加治木町木田）

V
認定こども園というのは、簡単に言うと保育園と幼稚園が一体化したような施設のこととで「幼保一体型施設」とも呼ばれています。保育園から子ども園への名称変更については、市内でも今年度から変更になった施設もあります。最近では保育園や幼稚園、子ども園など園選びは多様化しています。本号16頁では市内にある公立幼稚園を紹介していますので、ぜひ参考にされてみてください。

コロナ禍で気分が沈んでしまうこともあるかもしれませんが、パンパ نداさんのように感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいですね。

8 9 9 5 2 9 4

● ●
郵送の場合は
お手数ですが
63円切手を
お貼りください
● ●

始良市役所 秘書広報課
広報あいら「読者プレゼント」係 行
2022. 9#235

ご住所

お名前 (掲載する際、実名は載せません。イニシャルで掲載します)

ペンネーム (ペンネームを希望する場合)

電話

年齢 歳

×キリトリ線

今月の読者プレゼント
5名様

くすの湯で心が満たされたら
くすの季食堂でお腹も満足♪

温泉とセットでくつろぎ時間を堪能 くすの季食堂



①出汁の効いたかけうどん (税込550円) は、かき揚げ (税込220円) のトッピングも人気。②柔らかくてジューシーなチキン南蛮定食 (税込990円) はボリューム満点! 相性抜群の甘酢タレとマイルドなタルタルソースが味の決め手。

今年1月に市温泉センターくすの湯内にオープンした「くすの季食堂」。食堂の開業はくすの湯利用客の多くが待ち望んでいた。「地元の方々に愛される食堂」というコンセプトの通り、温泉上がりに立ち寄る客だけでなく、食事目当てで訪れる客も多い。メニューは唐揚げやミックスフライなどの定食やカレー、親子丼などの丼もののほか、桜島フェリーでおなじみの「やぶ金」のうどんとそばも楽しむことができる。生ビールやハイボールなどのアルコールメニューもあり、温泉後の一杯を楽しむ客の姿も。今月はくすの季食堂さんから「お好きなメニュー(一品)無料券」を5名様にプレゼント。

くすの季食堂 @kusunokishokudo 鹿泉川内市
 営業 11:00~14:30, 17:00~20:30 (LO20:00)
 住 蒲生町白男1504 ☎0995-55-1066 休 月曜
 消防本部 蒲生分署所

※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



スターランドAIRAなどの施設に設置されている応募箱。

北山へ秋を探しに
10月末まで行われている「北山においてスタンプリー」の取材で県民の森を訪れました。北山地区の施設を巡ってスタンプを集めると、抽選で素敵な賞品が当たる企画。今回で7回目になるそうです。
鹿児島の夏は長いとよく言われるようにまだまだ日中は暑い日が続いていますが市内で最も標高が高いエリアにある北山は、平地と比べると体感で2〜3度は気温の差を感じます。県民の森のスタンプ台の横には、近くで採れたという栗が置かれていました。県民の森には様々な植物のほか、滝や渓谷など鹿児島の自然の豊かさを感じられるスポットがたくさんあります。紅葉が楽しめるのはもう少し先になりそうですが、一足早く秋を探しに、北山へお出かけされてみてはいかがでしょうか。

F M周波数は
89.1 MHz
地元FM放送局
あいらびーFM

リクエスト・情報は
TEL 66-2891
FAX 70-1891
メール 891@airfm.jp

編集後記

thank you for reading

赤ちゃんの笑顔、キラキラ輝く瞳、何回見ても癒されます。笑顔は人の心を豊かに、幸せな気持ちにさせてくれます。特集ページに掲載の人生を楽しみながら笑顔の絶えない生活を送られ、歳を重ねられているお二人の笑顔、とても素敵だなと感じました。「笑顔」は力なり。(ますやま)

9月と聞くと秋の訪れを感じます。秋といえは「読書」、読書の秋がやってきます。私は本を買うのが好きです。本に付いている帯を読んで、「この本はおもしろそうだ、内容が気になる」と思い、高揚感を馳せながら手に取る瞬間がたまりません。買うまでがピークである実情をどうにかしたいです。(うえまつ)

今月は0歳と100歳の方に撮影や取材の協力をいただきました。無限の未来が広がる赤ちゃんと、信じられないほどお元気な百寿の大先輩。何かこう…言葉では言い表せないのですが、自分の胸に手を当てて感じるところがありました。年一回の健康診断で一喜一憂している37歳ではいけない。(やすとみ)

特集の取材で囲碁会を訪れたときのこと。「こんにちはー!」と元気よく挨拶したものの、みなさんあまりにも集中されていて、ただただ挨拶の声が部屋中に響いていました…集中力恐るべし。馬場さんの若さの秘訣は、やはり毎日あれだけの集中力で囲碁をされているからなのでしょう。(つ magari)

健康の増進や維持を目的とするエアロビクスから競技性を高めて派生した「エアロビック」。アップテンポな曲に合わせて、軽快なステップと体操技を運動させる採点競技で、国内でも毎年世界大会が開催されている。しかしながら、本県ではまだ認知度の高い競技にはなっておらず、成人の競技選手はなんとただ一人。「競ったり、高め合ったりする仲間はほしいですけど、私のエアロビックが好きなきな気持ちに人数は関係ないですね」と一途な想いを話すのは、エアロビック競技選手の濱田夏穂さん。ピーラインスポーツパーク始良を拠点に練習に励み、エアロビックの魅力を広める活動にも力を入れている。

「常に動き続けるのでタフなスポーツですけど、流れる音楽と身体がひとつになるような感覚は最高です」濱田さんが本格的にエアロビックに向き合い、身体表現の楽しさに魅せられたのは小学4年の時。小さい頃は運動音痴だったとふり返るも、みるみる上達する競技に夢中になっていった。「学友との部活動の経験を大切にしてほしい」という当時の指導者の希望があり中学では陸上部に所属。一転、投擲選手として練習に打ち込んだ。しかし、エアロビックへの情熱は一向に冷めることなく、進学先の高校はエアロビック技能検定を受けることができる国分中央高校に即決。陸上を継続しながら、再びエアロビックができる環境を手に入

ほとばしる競技愛。全身で――。

県内で唯一の指導者は、県内唯一の競技者。

pickup Airan 今月の始良人。



112 エアロビック競技選手 **濱田 夏穂** さん

競技には激しい上下運動や跳躍が求められるためウェイトトレーニングを交えたハードな研鑽に励む。一方で次世代の育成や競技普及にも目を向ける濱田さん。体操教室などで身体を駆使した表現の楽しさに魅せられた小学生とともにエアロビックチーム「HOA(ホア)」を設立。自らが感じる競技の魅力を共感してほしいと指導者としても精を出す。



エアロビックチームHOA。「HOA」はハワイの言葉で「仲間」を意味する言葉。



レオタードは曲調に合わせて都度、新調する。どれも想いのこもった宝物。

れた。在学中には5級から特級の6段階のうち中級者相当の3級を取得。「また夢中になりました。とにかく踊れることが嬉しかったです」と濱田さん。高校卒業後は、競技を普及するため自分に何ができ、何が必要なのかを肌で感じ学び取るため、県エアロビック連盟の理事長に弟子入りするような形で背中を追いかけた。

2年後、20歳を迎えた濱田さんは競技者として再出発。身につけた経験と知識を活かし健康づくりの催しや体操教室で講師を務めるようになるなど活動の幅も広がった。「当面の目標はエアロビックがデモンストレーション競技になっている来年的かごしま国体です。たくさんの人に見てもらいたい」と大舞台での披露に意気込み十分。さらにその翌年に出場をめざす佐賀国民スポーツ大会(国体)では、いつも応援してくれていたという亡き父、純一さんが好きだった大河ドラマ「西郷どん」のオープニング曲に合わせ演技予定。自身で振り付けたプログラムを目下、特訓中だと話す。幼少のころから求め続けたエアロビックの世界を、心底楽しむその気持ちはさらに熱を帯びている。

