

霧島

広報きりしま

特集 Special Feature

あなたの健康が必要です
健“幸”生活

9

September, 2014
VOL.194

Kirishima City Public Relations, Japan
2014.9.9発行 VOL.194

霧島
広報きりしま



発行/〒899-4394 鹿児島県霧島市中央三丁目45-1 世/0995-45-5111(代)
ホームページ/URL http://www.city.kirishima.jp ■メールアドレス/E-mail info@city.kirishima.jp
編集/秘書広報課 TEL/0995-64-0955 FAX/0995-64-0934 ■印刷/南風新聞社印刷



霧島の大自然が育んだ天下の名泉
がんばろう日本!きばっど霧島!

関平鉱泉



2つに分かれた石張りの浴槽で、
関平温泉と新床温泉の
2種類のお湯が
お楽しみいただけます。



皆様に親しまれ
180周年

泉質異なるふたつの湯に
身もこころもじんわり
癒される関平温泉至福のひととき。



「霧島山麓」の
おいしい水を
そのままに
ご自宅まで
お届けします。

■ 鉱泉水料金 (消費税込み)

20ℓ	1,000円	2ℓ (6本入)	1,380円
10ℓ	600円	2ℓ (10本入)	2,300円
10ℓ (2箱入)	1,200円	500ml (12本入)	1,320円
2ℓ (4本入)	920円	500ml (24本入)	2,640円

■ 宅配料金 (消費税込み/上のどれでも同じ料金です)

鹿児島県内	360円	関西	720円
鹿児島県内(離島)	521円	関東・北陸・中部・信越	780円
九州	521円	東北	1,030円
中国	570円	北海道	1,200円
四国	620円	沖縄	1,180円

※送料は注文個数分必要です。



入浴料金

温泉施設	大衆風呂	貸切風呂	
利用者	入浴料	入浴料	部屋代 (1時間)
おとな	310円	310円	620円
こども (小学生)	150円	150円	
幼児	無料		

※貸切風呂は1時間単位とし、1時間を超える場合は1時間あたり部屋代を620円追加徴収します。

九州自動車道 肥薩線 霧島神宮 至都城市

関平温泉 関平鉱泉

霧島高原 国民休養地 みやまコンセル 霧島ゴルフクラブ

霧島温泉駅 霧島総合支所 霧島支所 霧島支所

まほろばの里 霧島川駅 霧島川

鹿兒島 至牟婁 空港 満辺鹿児島空港 IC

栄養成分 1kg中

ナトリウム	56.6mg
カリウム	17.9mg
マグネシウム	10.4mg
カルシウム	15.8mg
メタケイ酸	205.2mg

天下の名泉
関平鉱泉

お問い合わせは
0120-235524

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三休堂2057-3
TEL0995-78-4012

【営業時間】 新床温泉・関平温泉9:00~20:00 (夏期のみ/関平温泉14:00~20:00)
【定休日】 第1・第3火曜日

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三休堂2057-3 TEL0995-78-2355 / FAX0995-78-2036
【営業時間】 8:30 ~ 17:00 (4月~9月は18:00まで)
【定休日】 第1・第3火曜日

使ってトクトク
クーポン
オリジナル
Post Card
付

関平温泉

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三休堂2057-3
TEL0995-78-4012

【営業時間】 新床温泉・関平温泉9:00~20:00 (夏期のみ/関平温泉14:00~20:00)
【定休日】 第1・第3火曜日

広告

あなたの健康が必要です

健康“幸”生活



杉本章さん(75)と壽子さん(74)夫婦(溝辺町)。健康の秘訣はウォーキング。

平均寿命	男性	女性
長野県	80.88	87.18
鹿児島県	79.21	86.28

なぜ長野県は ご長寿日本一になれたのか

厚生労働省が発表した「都道府県別生命表」では、平均寿命が男性80.88歳、女性87.18歳で共に長野県が一位でした。

しかし長野県は昔からずっと長寿県だったわけではありません。昭和40年の調査では、男性が68.45歳で全国9位、女性は72.81歳で26位。同年の脳卒中の死亡率は全国1位でした。

長寿の秘訣について長野県健康増進課長の吉沢正さんに聞きました。

「寒さが厳しい長野県では、保存のために塩分の多い食べ物が多く、それが高血圧を引き起こし、脳卒中の原因となっていました。そこで昭和40年代に始まったのが減塩運動。医師や保健師、栄養士などが減塩のレシピを配ったり、減塩教室を開催したりと予防に重点を置いた活動を展開。住民の健康意識を高めることにつながりました」



長野県健康増進課長
吉沢 正さん(51)

厚生労働省によると、平成25年の日本人男性の平均寿命が、初めて80歳を超えて80.21歳と世界4位に。女性は過去最高を更新し86.61歳で、2年連続「世界一」になりました。一方で膨らみ続ける医療費が国や自治体の財源を圧迫している現状もあります。そこで注目されているのが、介護などを必要とせず自立して生活できる期間「健康寿命」。今回の特集では、健康で長生きするための秘訣を探ります。

在も大きいと吉沢さんは言います。

「健康状態が悪かった終戦直後、長野県須坂市で始まったのが保健補導員です。忙しく駆け回る保健師の姿を見て、地域の方がボランティアで手伝いをしたのがきっかけでした。今では自治会組織の役割の一つにもなっており、県内全域で約1100人の保健補導員が自主的に活動。食生活改善推進員も昭和40年代初めに全国に先駆けて組織化され、皆さんが家庭や地域で健康づくりを推進し、県民の健康増進に大きな効果をもたらしています」

同県では1人1日当たりの野菜摂取量が男性378g(全国平均296g)、女性365g(全国280g)で共に全国で最も多く、果物摂取量も多くなっています。食事にかける時間も1日104分と長く、地元の野菜を使った料理を、ゆつくり味わいながら食べることが長寿につながっています。

長野県民は働き者

食べることに以外にも健康のために大切なのが運動です。しかし雪国では冬は運動不足になりがち。そこで長野県では、寒い日でも家の中でできる健康体操を推進。冬以外でも運動の意識を高めるためにウォーキングマップを配

る自治体もあり、住民が運動しやすい環境づくりに力を入れました。

さらに吉沢さんは、日ごろの生活にも長寿の秘訣があると言います。

「高齢者の働いている割合である有業率が、男女共に長野県は全国1位です。農家が多く、皆さんいくつになっても本当によく働きます。日ごろの生活の中で自然と体を動かし、生きがいを持つ習慣ができています。元気の源は、こうした環境が大きいと思います」

低医療費を実現

野菜中心の生活と運動のおかげで、長野県は肥満者も少なく、さまざまな病気の予防にもつながっています。中でもがん死亡率は男性が全国47位、女性が46位と低くなっています。

高齢者が多くと医療費が膨らむと思われがちですが、長野県は平成24年の1人当たりの後期高齢者医療は78万7242円(霧高市106万4188円)で、全国で4番目に低い額。自分の健康に注意しながら、仕事や生きがいを持って健康な生活を送ることで、低医療費を実現しています。

健康な暮らしは誰もが望むもの。あとはその思いを形にすることが大切。長野県の人たちは、しっかりと形にして、日本一のご長寿になりました。

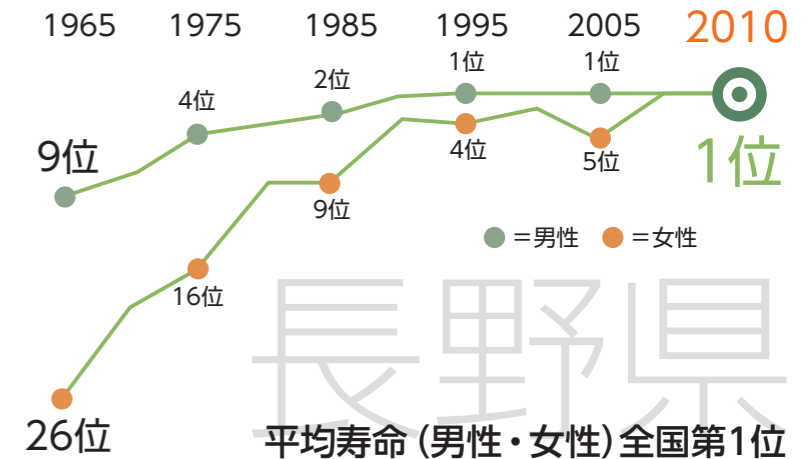
INTERVIEW

ゆっくり食べて、しっかり運動



長野県安曇野市在住
丸山安基子さん(67)

安曇野市には各地域にウォーキングコースがあり、たくさんの方が利用しています。私も時間があれば健康のために歩き、時にはコースを変えて景色を楽しみながら歩くことも。食事は地元でとれた新鮮な野菜が中心です。家族みんなでわいわい言いながら食べるので、夕食は一時間以上かかりますが、それも楽しみ。家族や地域の方と楽しく過ごすことが私の一番の健康法。これからも体の要求に合わせて、無理なく、楽しく長生きしたいですね。



運動すること

健康を維持するために重要なのが予防。適度な運動や食生活の改善が効果的です。

霧島市には、皆さんの運動や食生活の改善を応援してくれる頼もしい味方がいます。

運動と食生活のサポーター

長野県では、健康をサポートする保健指導員や食生活改善推進員の活動が、ご長寿の要因となっています。

霧島市内でも以前から運動をサポートする「健康運動普及推進員」と食生活の改善をサポートする「食生活改善推進員」の皆さんが活動しています。

市では、その活動をさらに広げるために平成21年から、それぞれの養成講座



健康運動普及推進員
最勝寺政信さん(67)

座を開催。現在、113人の健康運動普及推進員と107人の食生活改善推進員が各地域で健康講座などを実施しています。

平成16年から健康運動普及推進員をしている国分の最勝寺政信さん(67)は運動の大切さを実感しています。

「会社を退職したとき、健康にひかれて推進員になりました。無理なく運動できる方法などを学び、実践してみると足腰が強くなり、疲れにくくなりました。地域の方に手軽にできる運動の仕方などを教えると皆さん喜んでくれます。交流にもなっていて、今では活動が私の生きがいです」

地域で健康生きがいがづくり

健康で生きがいのある生活を送るためには、住み慣れた地域で健康や生きがいがづくりを日常的に実践することが必要です。

そこで市では、地域の特性やニーズにあった健康・生きがいがづくりを推進しようと、平成21年度から「健康生きがいがづくり推進モデル事業」を導入。現在、89ある市内全ての自治公民館で

ウォーキング健康づくりの一環として市ではウォーキングを推進。各地にウォーキングコースを設定し、コースが載ったマップを配布しています。



健康をテーマに、その地域の特性を生かした活動が進められています。

各地区にはウォーキングコースを設け、マップを配布してウォーキングを推進しています。

国分の東襲山地区でも、健康体操やウォーキング、運動会など毎月、さまざまな活動をしています。

地区役員の久保正良さん(73)は「近所同士で誘いあうことで参加しやすい環境ができています。毎回運動が終わ

霧島市では健康づくりのための計画「健康きりしま21」を作成し、市民の皆さんの健康・生きがいがづくりを目的に、さまざまな取り組みを実施しています。中でも「予防」に力を入れています。

健康になるためにできることがある

とみんなで一緒にお茶を飲むようにして、コミュニケーションの場にもなっており、地域の活力にもつながっています。朝ウォーキングをしています。この事業を始めてから歩いている人が増え、皆さんの健康への意識が高くなったと感じます」と手応えを感じていました。

健康生きがいがづくりは皆さんの地域でも行われています。自分の健康のため、地域の活力のために、ぜひ参加してください。

ています。

がんは早めに治療をするほど生存率が高く、治療期間も短くて済むので早期発見が重要です。そのため市では、さまざまながん検診を実施しています。

しかし、その受診率は、胃がん11.6%(県14.5%)、肺がん30.5%(県28.1%)、大腸がん14.9%(県20.9%)、子宮がん21.0%(県22.2%)、乳がん31.3%(県28.4%)と低い数字です。

なぜ検診を受けないのか。内閣府の調査では、がん検診を受けない理由の1位が「受ける時間がない」、次いで「がんと分かるのが怖い」となっています。

「もっと早く分かっていたら...」。あなたはそのとき、本当に後悔しませんか。

発見があと少し遅かったら

国分在住の中村麻利子さん(62)は12年前、乳がんを患い手術しました。その日は急に訪れました。

「入浴中、右胸に硬い豆粒のようなものがあるのに気付きました。医学書を読み乳がんの可能性を知り、不安で

いっぱいでした。家族には心配をかけたくなって、病院には一人で行きました。診断の結果は乳がん。がんに死

ということしか考えられず、恐怖のあまり涙が止まりませんでした。当時のノートには、どうして私だけこうなのと何度も何度も書き殴っていました。がんは2.5センチまで大きくなって、命は助かりましたが右胸を失うことに。もう少し早く分かっていたらという後悔が消えることはありません」入院した病院の患者の皆さんによる集いに参加し、心の元気も取り戻していった中村さん。大病を経験し、早期発見の大切さを訴えます。

「たくさんの人の支えがあって、今元気に暮らしています。がんは早期発見が大切。私も発見が早かったら大切な胸を失うことはありませんでした。あんなつらい思いは誰にもしてほしくない。皆さん検診を受けてください。あなたの大切な命のために」

霧島市ではいろいろな検診を実施しています。あなたとあなたを大切に思っている人のために、検診を受けてください。

◎健康増進課 ☎(64)0905

Easy exercise

運動のサポーターお勧めの簡単運動

健康運動普及推進員の最勝寺さんがお勧めする、家でも簡単にできる運動。



→ ひざがつま先より前に出ないように意識して、腰を上下に動かす。



→ バランスを崩すと危ないので、いすなどをつかみ、体が斜めにならないように左右の足を横に開く。



→ 頭の後ろで手を組んだ状態で肩甲骨を広げたり寄せたりするイメージで肘を近づけたり離したりする。背中の筋肉の柔軟にもなるので、長時間パソコンをする人にもお勧め。



→ 両膝を曲げて上体を起こす。無理な場合は両手で膝を抱え込むだけでも良い。

※無理な運動は体を痛めることもありますので、できる範囲で試してみてください。

あなたの健康が必要です
健“幸”生活



国分在住
中村麻利子さん(62)

なぜ検診を受けないのか

霧島市の平成24年の死亡状況を見ると、4人に1人が「がん」で亡くなっ

検診を受けること

お茶農家さんが教える 茶がらを使ったレシピ

健康に良い成分が7割も含まれている茶がら。それを捨てるなんてもったいない。お茶農家さんに茶がらレシピを聞いてみました。
(茶がらは二煎入れた後のものを使っています)



茶がら入りヘルシーギョーザ

【材料】(約10個分)
木綿豆腐150g、※1(茶がら入り肉みそ炒め)大さじ3、ギョーザの皮10枚

【作り方】
①豆腐をしっかりと水切りする。
②豆腐に茶がら入り肉みそ炒めを混ぜる。
③②をギョーザの皮に包んで揚げる(食べるときは、お好みでポン酢か酢じょうゆで)。

茶がら入り白和え

【材料】(4人分)
茶がら30g、木綿豆腐150g、調味料(砂糖30g、みそ30g、うま味調味料少々)【作り方】
①豆腐をしっかりと水切りする。
②豆腐を粗くつぶす。
③②に調味料を全て入れてよく混ぜる。
④茶がらを入れて混ぜる(お好みで黒ゴマを入れてもよい)。

茶がらとちりめんじゃこの炒め物

【材料】(4人分)
茶がら30g、ちりめんじゃこ50g、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、濃い口しょうゆ小さじ2、ゴマ・かつお節適量(お好みで)

【作り方】
①フライパンで油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
②茶がらを入れ、軽く炒め、砂糖・みりん・濃い口しょうゆを入れて炒める。
③最後にゴマとかつお節を入れて、ひと混ぜず。

茶がら入り肉みそ炒め※1

【材料】
茶がら30g、ニンニク1個、合びきミンチ150g、砂糖50g、みそ100g

【作り方】
①ニンニクをうすくスライスする。
②フライパンでニンニク、ミンチを炒め、ミンチの赤みが残っているうちに砂糖を入れてよく炒める。
③②にみそを入れて炒め、粗く刻んだ茶がらを入れて炒める。

茶がらを入れると、お茶のかすかな風味がして、いいアクセントになりますよ。



西芳香園製茶(牧園町万藤) 西むつみさん(66)



お茶と健康のお話

お茶どころ静岡は 健康寿命が日本一

健康寿命 (歳)		男性	女性
静岡県	71.68	75.32	
鹿児島県	71.14	74.51	

厚生労働省によると、日常生活に制限のない「健康寿命」の全国平均は、男性が70・42歳、女性が73・62歳です。平均寿命との差は、男性9・13年、女性12・68年となっています。

この差が拡大すればするほど介護や医療費が増大することになり、健康寿命を延ばすことが求められています。

現在、健康寿命日本一なのが静岡県(女性75・32歳で1位、男性71・68歳で2位)です。そこには健康を支える「お茶」の存在がありました。

健康の秘訣はお茶にあり

健康とお茶の関係について研究している静岡県の市立御前崎総合病院内科部長の鮫島庸一さんにお茶の効果について聞きました。

「静岡県は肥満度が低く、がんの死亡率も低くなっています。これにはお茶が関係していると思っています。お茶には、がん抑制やコレステロールを下げる効果があるカテキン、リラックス作用があり、血圧を下げるテアニン

「お茶の成分のうち、30%がカテキンなどのお湯に溶け出す水溶性ですが、残りの70%は不溶性です。つまり、お茶を飲んでも成分の30%しか摂取できていません。残り70%が含まれている茶がらには、抗酸化作用のある食物繊維や免疫機能を高めるなどの効果があるビタミンEが含まれており、茶がらを捨てる人は、この大切な成分を捨てていることになります。残った茶がらを料理などに使うことで、さらに健康になることができます」

などさまざまな成分が含まれています。日ごろからお茶を飲む習慣が多い静岡県民は、これらの成分を自然と摂取しています」

鮫島さんの調査では、全国的にみるとお茶の生産地とそうでないところでは、医療費にも大きな差が出ています。

「お茶の生産が盛んな自治体では平均寿命が長く、医療費が少ないという結果が出ています。もし、全国の自治体の医療費がお茶の産地並みの額になれば、年間約2兆円の節減になると試算しています。国や地方自治体が抱える介護・医療費の問題をお茶が解決し

てくれるかもしれません」

6杯飲んで全部食べる

お茶に含まれる健康成分を、上手に摂取するにはどうしたらいいのでしょうか。

「カテキンの有効摂取量は1日約1gと言われています。その量を摂取するには、二煎までのお茶を一日6杯飲む必要があります。お茶は熱中症予防にも効果があるので、スポーツ時にもお勧めです」

さらに鮫島さんは、飲んだあとの「茶がら」も重要と言います。

■緑茶の成分・効能

成分	効能
カテキン (お茶の渋み成分)	血中コレステロールの低下
	体脂肪低下作用
	がん予防
	抗酸化作用
	虫歯予防、抗菌作用
	抗ウイルス作用
	血圧上昇抑制作用
カフェイン (お茶の苦み成分)	血糖上昇抑制作用
	アレルギー抑制作用
	口臭予防(脱臭作用)
	覚醒作用(疲労感や眠気の除去)
テアニン (お茶の旨み成分)	持久力増加
	二日酔い防止
	利尿作用
サポニン	神経細胞保護作用
	リラックス作用(α波出現)
	血圧低下作用
フッ素	血圧低下作用
	抗インフルエンザ作用
ビタミン類	虫歯予防
	皮膚や粘膜の健康維持(コラーゲン形成)
	抗酸化作用
	皮膚や粘膜の健康維持
	神経管閉鎖障害の発症予防
葉酸	動脈硬化予防
	夜間の視力維持
β-カロテン	夜間の視力維持
	抗酸化作用
ミネラル (カリウム、カルシウム、リン、マンガンなど)	生体調節作用
	消臭作用
クロロフィル	排便促進、腸内環境維持
	血圧上昇抑制作用
	脂質低下作用
食物繊維	脂質低下作用
	アロマテラピー
香り	



さめしま よういち 鮫島庸一さん 静岡県市立御前崎総合病院内科部長

南九州市出身。医学博士。昭和50(1975)年3月名古屋大学医学部卒業。名古屋大学、米国ニュージャージー州立医科大学、愛知医科大学、名古屋第一赤十字病院、名古屋大学医学部臨床教授などを経て現職。日本消化器病学会指導医。平成19(2007)年度O-CHAバイオニア賞受賞。

あなたの健康が必要です
健“幸”生活

霧島市は長寿食材の宝庫です。春夏秋冬、季節ごとに採れる食材は、豊かな水や風土が育んだ産物です。自然の中で育った食材は生命力が強く、栄養も豊富です。

ブドウ

ブドウ糖やカリウムなどのほか、ビタミン類も豊富で、疲労回復や食欲不振に効果があると言われています。



ニガウリ

抗酸化力が強いビタミンCが豊富に含まれているニガウリ。ミネラル類も豊富で疲労を回復してくれるので夏バテに効果があると言われています。

まだまだあるぞ

地元の
元気食



トマト

健康野菜の代表的な存在であるトマト。その赤い色の正体はリコピンです。リコピンは抗酸化力が強く血糖値を下げ、動脈硬化の予防などのほか、がんの予防にも効果があると言われています。



ゴボウ

食物繊維が豊富なゴボウ。腸の動きを整えたり、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えたりする効果があると言われています。



黒豚

血や筋肉などを作り、人間の体の基礎をつくるたんぱく質が豊富な黒豚。免疫力を高め、疲労回復などにも効果があると言われています。



さつま
黒酢ぶり

ほかの魚と比べ脂肪酸の一つであるDHAやEPAが豊富。DHAは脳の活性化などに効果があり、EPAは血液をサラサラにしてくれる効果があると言われています。

一般的な米酢と黒酢の違いは「原料」と「製法」。米酢の原料は精米と水、麹または酸素で、砂糖類や酸味料、調味料、食塩などが入っているものもあります。熟成にはタンクなどが使われ、1か月から3か月ほどでできます。壺づくり黒酢の原料は米麹と蒸し米、



黒の力が健康へと導く

霧島市でお茶以外に代表的な健康食と言えば「黒酢」。福山町で200年受け継がれてきた伝統の製法によって造られています。黒酢という名前の由来にもなったその琥珀色には健康パワーが秘められています。

地下水のみで、添加物は一切使われていません。それを薩摩焼などの陶器製の壺に入れ、1年から3年かけてじっくり発酵・熟成。まろやかな味わいと芳醇な香りが特徴です。

「黒」のチカラ

米酢の主な成分はアミノ酸や酢酸ですが、黒酢はアミノ酸の量が米酢に比べて多いのが特徴です。

アミノ酸は体づくりの元になる成分で、それ以外にも酢酸や有機酸、ミネラルなどが含まれていることから、健康食材として人気を集めています。

福山町の海岸沿いは、年間の平均気温が19度近くあり、温暖な気候と壺にすみ着く微生物の働きでまろやかな黒酢が造られています。

熟成度合いを判断するのが黒酢職人。仕込みが終わった翌日から、壺のふたを開けて一つ一つ確認します。

黒酢職人で坂元醸造(株)醸造技師長の藏元忠明さんは「壺によって黒酢の成長は違うので、発酵のときの音や色、匂いなど五感全てを使って確認します。一つ一つ向き合い、それぞれの個性を見抜きながら大切に育てています」と黒酢にかける思いを話します。

自然の力と職人の技によって生まれる黒酢。これからも私たちの健康の源として受け継がれていきます。

レモン汁の代わりに黒酢を使用。独特の匂いがないので、黒酢が苦手な人にもお勧め。

黒酢漬けバナナ入りパウンドケーキ



材料(2人分)

バナナ2本、黒酢小さじ1弱(お好みで)、卵2個、砂糖100g、サラダ油1/2カップ、薄力粉150g、ベーキングパウダー小さじ1、塩少々

作り方

- バナナをフォークで粗くつぶして黒酢を加えて混ぜておく。
- ①に卵、砂糖を加え、サラダ油を少し加えてしばらく混ぜたら、残りのサラダ油を加えて混ぜる(ハンドミキサーで15分ぐらい)。
- ②の中へ、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を加えて型に流し入れ、軽く2、3回テーブルなどに落として空気を抜き、予熱後の180度のオーブンで40～45分ぐらい焼く。

黒酢は隠し味に少し入れるのがポイント。らっきょうやドレッシングなどのほか、わが家ではハンバーグやチャーハン、カレーなどにも使います。うま味が増しておいしいですよ。元気になるので、欠かすことのできない万能調味料です。

福山町 岩元さとみさん(55)



INTERVIEW

たくさんの種類を食べて元気になろう

食は「人に良い」と書くように、バランスよく食べると病気などの予防になりますが、暴飲暴食や過度な摂取は健康に悪い影響を与えます。霧島市にはたくさんの食材があります。種類を多く、バランスよく食べることが大切

です。私たち食生活改善推進員は「箸が立つぐらいの具だくさんみそ汁」を推進しています。これなら栄養がたくさんで塩分を抑えられるのでお勧めです。霧島の大自然の恵みで健康になりましょう。

霧島市食生活改善推進員
連絡協議会会長
川野幹子さん(60)
霧島在住



ふくどめ つよし
福留 強さん (73)
聖徳大学名誉教授
NPO法人 全国生涯学習
まちづくり協会理事長

隼人町出身、鹿児島大学卒。国立社会教育研究所教務課長、文部省社会教育官、九州女子大学生涯学習研究センター所長などを歴任。全国生涯学習まちづくり研究會を発足するなど、全国に生涯学習まちづくりブームの仕掛け人として知られる。近年は「創年」の提唱者として活躍。そのほか内閣府地域活性化伝道師や全国生活會議運動中央委員長なども歴任し、これまで1,000を超える自治体のまちづくりに関与、生涯学習推進や地域の活性化に大きな影響を与える。

力的なものになると思います」
その先にあるもの
医療費や担い手不足などの問題を解決し、地域を活性化させるために福留さんは「人財」に注目しています。
「中高年の方には、長年培ってきた技術や知識があります。高齢者が支えられる側でなく、その知識や技術を生



焼酎文化などを学ぶ志布志市の創年市民大学自主研究グループの皆さんたち

年金プラス5万円
さらに福留さんは、これからの見据えて興味深い指摘をしています。
「高齢化が進むと医療費の増大や労働力不足などの問題が深刻化していきます。さらには、平均寿命が延び、定年後の生活が長くなるということは、それだけ生活費が必要ということですから、これを考えると、老後はのんびり暮らすとは言えない状況です。そこで

新たな人生の転機を迎え、これからの生き方を探し、新しい自分づくりに挑戦しようとしている高齢者や中高年の方などを「創年」といいます。
この言葉を提唱しているのが、生涯学習の第一人者で、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会理事長の福留強さん。「創年」は健康寿命を延ばすことにもつながると期待を寄せます。
「健康に暮らすためには体の健康もですが、心の健康も大切です。そのためには生きがいを持つこと。創年は、自らを磨き、自己を高め続けることが必要で、生涯にわたって現役であり続けることを意味します。この考え方は生涯学習そのものです。生涯学習は生きがい対策にとって大きな役割を果たします。創年を増やすことは元気で生き生きとした人を増やすことにもつながります」

健康で生き生きと暮らすために、あなたにできることがあります。高齢化などの問題は、健康のためにできる一歩を今こそ踏み出すサインなのかもしれません。その一歩の先には、たくさん幸せと笑顔が待っています。

しかし、積極的な社会参加や地域の担い手として活躍できる社会にいくことが重要です。過疎化が進む地域において人材の質を上げることが活性化のカギ。そのために創年が必要なんです。一人一人が生きがいを持ち、自分を高め続けていけば、単なる人材ではなく地域を輝かせる「人財」となるのです」
長野県は、ご長寿以外に「幸せ」も日本一です。平成24年度の幸福度調査で全国一位になりました。生きがいを持って仕事をし、健康に暮らすことは幸せにもつながります。幸せな人が増えれば、その地域は元気になります。元気な地域が増えれば、まちが輝きます。

「東京オリンピックが決まり、世界中から来る多くの観光客を受け入れるための人材が必要です。そこで中核となるのが子どもたちと創年。すでに6年後を見据え中高生のおもてなし講座が東京で始まりました。鹿児島では同じ年に、国体も開催されますし、霧島市は観光のまちでもあります。創年の人たちは何かを創る力を持っています。その人たちがおもてなしに目を向け、行動することで霧島の観光はさらに魅

私が生涯学習の現場で提案しているのが「年金プラス5万円」です。これまでに生涯学習は趣味を見つける場で、仕事に結び付けてきませんでした。これからは趣味だけでなく儲ける術を学ぶ場にもなってもらいたい。稼ぐことでさらに生きる力が湧いてくるのです」
福留さんが名誉学長を務める志布志市の市民大学「創年市民大学」。その中で焼酎文化などを学ぶ皆さんが毎年、自分たちで植えたサツマイモを使い焼酎工場で焼酎造りに挑戦。本格焼酎「創年の志」として販売しており、生活や地域の活性化につながっています。

創年が活躍できるまち

創年の活動の場はいろいろなどころにあります。中でも福留さんは観光に注目しています。

創年 = 幸福

今後さらに進む高齢化や人口減少などの波は、さまざまな問題を抱えています。そんな中、期待されているのが「創年」です。

あなたの健康が必要です
健“幸”生活



東 良雄さん (84)
横川町中ノ

折り紙歴8年。
指先の運動で脳活性化



西田 ヨシエさん (74)
国分上小川

弓道歴25年。
週5回の練習



津留見 良明さん (66)
隼人町住吉

毎日の仕事で
気持ちに張り



有村 スミさん (97)
福山町福沢

地域のみんなど
ゲートボール



福永 忍さん (77)
溝辺町麓

たくさんの人との
つながり



湊 幸子さん (69)
隼人町小浜

仕事が
私の生きがい



松崎 一男さん (84)
福山町福沢

朝起きたら
水を飲むとこと50年



川原 ハツミさん (84)
牧園町高千穂

毎年行われる
霧島国際音楽祭



福満 忠文さん (73)
国分清水

仲間と楽しく
週4回のボウリング



鈴木 ミチ子さん (82)
霧島田口

地元食材を
使った料理

健康の
秘訣

呼吸を合わせて



去年学校で行われた体育大会のむかで競争を撮ったものです。チーム全員の息がぴったりだったので、その様子を撮ろうと、きれいにそろっていた脚に注目して撮影しました。シャッタースピード優先で時間を止め、あえて下半身だけを撮ったことで、競技の躍動感や体育大会の空気感が伝わるよい写真になったと思います。
【撮影データ】絞り5.6 シャッター1/1250 ISO125
隼人工業高等学校情報技術科3年(写真同好会)
藤山 幸樹君(18) 写真歴2年



市内の学生と写真クラブからの投稿写真紹介「スナップ×スナップ」



夏の恋人



7月中旬ごろのえびの高原に咲き誇る夏椿とミツバチです。咲き始めしか見られない純白の花びらを逆光で透けるように撮り、透明感を演出。ミツバチは飛び立つ瞬間を偶然捉えることができました。偶然をキャッチするのも写真の醍醐味。光の効果を利用した写真が好きで、同じ被写体でも季節や時間を工夫しています。
【撮影データ】絞り4.5 シャッター1/2000 ISO200
福重 千代子さん(77) 国分新町、写真歴10年

台風被災地に関平鉱泉送る



台風11号・12号でライフラインに被害を受けた高知市と徳島県阿南市を支援しようと8月11日、関平鉱泉の500ミリリットルのペットボトルを約4,000本ずつ送りました。高知市は坂本龍馬が新婚旅行に霧島を訪れた縁で、阿南市は霧島国分夏まつりで2年連続阿波踊りを披露した縁でそれぞれ交流が続いています。

富士登山駅伝で自衛隊が連覇



静岡県御殿場市で8月3日にあった第39回富士登山駅伝競走大会で、2年連続総合優勝を果たした国分自衛隊持続走訓練隊(加世田定監督)の13人が8月8日、市役所を訪問しました。世界で最も標高差の大きい大会で、一般106チーム、自衛隊33チームの合計139チームが参加。1チーム6人編成で、富士山の麓から山頂までを往復する約47キロ、標高差約3,200メートルの過酷なレースに挑みました。

市消防局が救助技術県代表に



第37回鹿児島県消防救助技術指導会が5月30日、県消防学校であり、引揚救助の種目で市消防局中央署チームが上位2チームに入賞。同種目では約20年ぶりに県代表として九州地区指導会へ出場しました。リーダーの内田栄之助隊員(29)は「日ごろの訓練のたまもの。実際の救助活動に役立てたい」と喜びました。

平和の意味を学ぶコンサート



大隅横川駅平和コンサートが7月30日、横川総合支所でありました。地元小中学生による平和へのメッセージ、戦争体験者で溝辺町の延時力蔵さん(87)の体験発表などのあと、霧島国際音楽祭出演者によるコンサートがあり、約220人の住民らが耳を傾けました。

郷土愛育むミュージカル



市民参加型ミュージカル「大隅浪漫」が8月9日、10日、霧島市民会館で上演されました。物語は主人公と幼なじみらが1300年前にタイムスリップし、奈良時代、戦国時代、江戸時代と歴史や文化を体験しながら郷土愛を深めていく内容。小学5年生から70代までの演者や裏方スタッフなど約100人が週3回の練習を重ねて作り上げた舞台に、訪れた約1,600人の観客は大きな拍手を送っていました。

きりしまタイムズ

The Kirishima Times

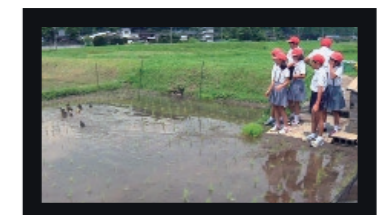
MCT番組 全国準グランプリ



隼人町真孝の南九州ケーブルテレビネット(株)(山口俊樹代表取締役社長)が制作したドキュメンタリー番組「アイガモだより」が、第40回日本ケーブルテレビ大賞番組アワードで全国のケーブルテレビ局から応募があった187作品の中から準グランプリに輝きました。同社では初めての快挙です。

番組の舞台は平成6年から地域と共にアイガモ農法での米作りに取り組む溝辺地区の竹子小学校。実りのときを迎え、卵から育てたアイガモの命をどうするのか。真剣に議論し「命の尊さと食物の恵み」について学ぶ児童と、その活動を支える地域の人々の思いに迫っています。

制作者で同社放送制作部の岩元明子さん(30)は「約9か月間密着し、命と向き合う子どもたちの成長に深い感銘を受けました。講評では地域と学校の取り組みの素晴らしさ、地域の雰囲気や伝わる鹿兒島弁のナレーションなどが高く評価されました。取材に協力していただいた皆さんに感謝」と受賞を喜びました。



「アイガモだより」の動画が9/15(月)～21(日)まで閲覧できます。 <http://www.mct.jp/>

香

川県で8月19日に行われた全国中学校体育大会陸上男子走り高跳びで、国分の鹿児島第一中学校3年の久保木春佑君（15）が1メートル96センチを跳び、見事初優勝を果たしました。同月上旬に優勝した九州大会で4センチ更新した自己記録をさらに1センチ伸ばした上での快挙でした。11月に神奈川県で行われるジュニアオリンピックにも出場予定で、将来を期待される逸材です。

国分北小では野球に打ち込みました。6年と市の陸上記録会で優勝。走り高跳びの才能を現し始めます。「頑張った成果がはつきりと数字で実感できる」と競技の楽しさに目覚め、中学入学を機に陸上部へ入部。本格的に走り高跳びに転向しました。

転向後は高校まで競技経験があった父・昭博さん（44）と二人三脚で本格的なトレーニングを重ね、1年で25センチ



コーチ
新留 研さん (37)

素直さと高い集中力が春佑の強み。自分の力を信じて経験を積み重ねていけば、きっと夢をつかめるはず。支えてくれる方々への感謝を忘れず、人間としても目標とされる選手に育ってほしいですね。

このコーナーでは、各分野で活躍する子どもたちを紹介し、夢に向かって頑張る子どもたちを、ぜひ応援してください。



本番さながらの高い集中力で練習に励む久保木君（国分陸上競技場）

夢の高みに 向かって跳躍

平成26年度全国中学校体育大会
陸上男子走り高跳び優勝

も記録を更新するなど、急成長を遂げます。2年生のとき初めて全国大会に出場したことがきっかけではつきりと目標を全国優勝に定めます。

その後思うように記録が伸びず、さらなる技術や精神面での向上を模索していた中出会ったのが、国分在住で選手として国体に4度出場した新留研さん（37）。今年3月から週1回指導を受けるようになり「技術以外にも本番に向けて調子を上げていく方法などを教わり、優勝への大きな力になりました。相談しやすく、心の支えになっています」と大きな信頼を寄せます。

競技の魅力について「身長より高く跳ぶので空を跳んでいるようで爽快。重圧に打ち勝ち、記録を更新したときの達成感は何とも言えません」と話し、努力の源については「何より応援してくれる家族や友達、先生の期待に応えたい。負けず嫌いな性格も記録更新に役立っています」と語る久保木君。

次の目標は県中学記録の2メートル3センチを破ること。夢は「2020年の東京オリンピック出場」と力強く話しました。



鹿児島第一中学校3年
久保木春佑君 (15)
身長178センチ。現在、日置市伊集院で10月19日にある県中学校陸上競技大会に向けて練習中。

本を読んで「健康」になろう

100歳まで寝たきりにならない
アンチエイジング・ヨガ
くらもとえりこ 著



お悩み別健康スムージー
大越郷子 著



コツコツと小さなワザを積んでダイエット
今泉久美 著



「くろず屋」の健康黒酢レシピ
くろず屋・中山貞男 監修



図書館へ行こう

<http://www.lib-kirishima.jp/>

- 新刊紹介**
- スタープレイヤー／恒川光太郎
 - 明日は、いずこの空の下／上橋菜穂子
 - 炎を薙ぐ／池永陽
 - かたつゆの！／中島京子
 - 緋の天空／葉室麟
 - 虫娘／井上荒野
 - それは秘密の／乃南アサ
 - 降り積もる光の粒／角田光代
 - エヴリシング・フロウズ／津村記久子
 - 幻肢／島田荘司
 - 後妻業／黒川博行
 - きつぷのルール／ハンドブック／土屋武之
 - 子どものどうぶつニット／文化出版局
 - かげのひこうき／五味太郎
 - おはなしばあさんと風来坊／川端誠
 - 3びきのお医者さん／杉山亮
 - 真夜中の電話／ロバート・ウエストロル

わくわくどきどきが詰まった1冊

私の宝本

（大田小学校司書）
上和田真由子さん
おすすめの本

この本は私が小学生の時に、初めて学校の図書室で借りた思い出の一冊です。空から落ちてきた白い布でワンピースを作るのですが、さまざまな機様にワンピースが変わるのにわくわくし、子ども心に夢のようなワンピースを一度は着てみたいと思ったのが今でも忘れられません。

わたしのワンピース
作者：西巻茅子

イベント名	日時[対象]	場所・問い合わせ先
幼児と小学生のためのおはなしの部屋（りんごの木）	10月 4日（土）10:30～11:30	国分図書館 ☎(64)0918
赤ちゃんどわらべうた・えほんのへや（りんごの木）	10月 6日（月）10:30～11:00	
ほとりの森おはなし会	9月13日（土）・27日（土）14:00～14:30	
おはなしの部屋	9月21日（日）11:00～11:30【幼児・小学生】 10月 2日（木）16:00～16:30【幼児】 10月 3日（金）11:00～11:30【赤ちゃん】	隼人図書館 ☎(43)7574
語りの部屋（語りの会あもり）	9月14日（日）11:00～11:40	横川図書室 ☎(72)1596 福山図書室 ☎(56)2026
おはなし会（おはなしの会「さんぽ道」）	9月20日（土）14:00～15:00	
おはなし広場	9月27日（土）10:00～11:30	

隼人図書館

えほんどわらべうたの会

- 日時＝10月20日（月）、27日（月）
午前10時30分～11時30分
- 場所＝隼人図書館2階
- 対象＝親子（2、3歳児）20組
- 講師＝細川真弓さん

※申し込みが必要です。

問・申＝隼人図書館 ☎(43)7574

錦江湾奥会議とは、錦江湾奥部に位置する鹿児島市、始良市、垂水市、霧島市の4市が、行政区を越えて連携し、地域活性化を図ることを目指します。

錦江湾奥会議



環霧島会議

環霧島会議とは、霧島山を取り巻く鹿児島・宮崎両県の5市2町で構成され、県境を越えて連携し地域活性化を図ります。

目指せ！世界ジオパーク認定



錦江湾奥イベント

始良市 第21回山田の里かかし祭り



日時=9月23日(火・祝)午前9時30分～午後1時
場所=始良市立山田小学校
内容=田園地帯に手作りのユニークなかかしが約50体並びます。当日は投票で「あなたが選ぶかかし大賞」が決まります。
※かかしは9月12日～30日まで山田小学校付近で見られます。
☎=同祭り実行委員会事務局 ☎(57)7891

垂水市 カンパチ祭り



日時=10月4日(土)、5日(日)午前10時～午後3時
場所=垂水市漁業協同組合
内容=カンパチのつかみ取りや一本釣り、餌やり体験、魚の解体ショーなど家族で楽しめる企画が盛りだくさん。会場に隣接する「味処桜動(おうかん)」で海鮮丼などたべてを味わうこともできます。
☎=垂水漁業協同組合 ☎0994(32)1165

鹿児島市 第1回錦江湾潮風フェスタ



日時=10月11日(土)午前9時～午後9時、12日(日)午前9時～午後6時
場所=鹿児島市ウォーターフロントパークなど
内容=潮風ステージ、飲食ブース、フリーマーケットなどの野外イベント、錦江湾内ヨットセーリング、桜島クルーズなど。
☎=同フェスタ実行委員会事務局 ☎099(216)1327

環霧島・錦江湾奥イベント情報

環霧島イベント

ぐるっと環霧島スタンプラリー

環霧島地域の特産品などが当たるスタンプラリーが始まりました。霧島山を囲む鹿児島県と宮崎県の5市2町の観光施設などに設置されている専用スタンプを、スタンプラリーリーフレットに付属している専用はがきに3つ以上集めて応募してください。抽選で下の表の賞品が当たります。
・スタンプ設置箇所=都城市、高原町、小林市、えびの市、湧水町、霧島市、曾於市内の観光施設など(全65か所)
※押印できるのは1市町あたり1つのスタンプとします。
・期間=[上期]10月14日(火)まで、[下期]10月15日(水)～平成27年3月2日(月)(それぞれ当日消印有効)

賞	獲得スタンプ数	人数	賞品
A賞	全7市町	上期9人、下期9人	2万円相当の商品
B賞	5市町	上期8人、下期8人	1万円相当の商品
C賞	3市町	上期7人、下期7人	3,000円相当の商品
特別賞	ABC賞にもれた方	上期1人	コーヒーマシン
		下期1人	ふとん用UV掃除機

☎=霧島市観光課 ☎(64)0895

※ほかのイベントについては、市ホームページの「環霧島会議、錦江湾奥会議」から確認できます。

栗野岳
加久藤カルデラ内にできた現存する火山の中で一番古い火山



各まちから見た「霧島山」の魅力を紹介しています。第4回は湧水町からです。湧水町では「湧水町から見える霧島山(栗野岳)の絶景」というテーマで募集した写真の中から、湧水町轟地区の田中一典さんが撮影した「沢原高原から望む栗野岳」を紹介いたします。



【鹿児島県湧水町】

◎問II 湧水町総務課文書広報係 ☎(74) 31111



植物が生息しています。

が栗野岳です。栗野岳の麓に少し盛り上がりが見える草地は栗野岳溶岩の台地です。長い年月で岩が風化されたことを観察することが出来ます。手前の岩肌をのぞかせた草地は約3万年前以降に形成された飯盛溶岩の台地です。栗野岳溶岩台地の上に重なるように流れ込んだ新たな溶岩で、年代の異なる溶岩が積み重なる様子が分かるのも栗野岳と沢原高原の魅力の一つです。



なぜか元気になる Taste of memories

思い出の味

Recipe(レシピ)

鳥の手羽元の甘酢煮

【材料】(4人前)
手羽元12本、小麦粉大さじ2、塩・こしょう少々、ジャガイモ中3個、ニンジン1本、タマネギ2個、オクラ12本、ニンニク2かけ、油大さじ2、黒酢小さじ1
A: 酒大さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々、しょうゆ大さじ4、酢大さじ3、砂糖大さじ2と1/2、水500cc

【作り方】

- ① ジャガイモ、ニンジン、タマネギは皮をむき一口大の大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 手羽元に塩とこしょうをして2～3分おき、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、ニンニクを入れてから火をつける。油が熱したら手羽元を入れて、色がつくまで焼く。
- ④ 野菜を③に入れて、少し油になじませ、Aを入れる。
- ⑤ 中火で煮て、ジャガイモに竹串が通るようになったら、弱火で汁が半分になるまで煮詰め、火を止めて冷ます。
- ⑥ 好みで黒酢を軽くからめ、火にかけて温める。

「黒酢も必ず福山産を使っています」と話すのは、隼人町見次の梅北キセ子さん(72)。米どころの伊佐市大口出身で「以前、大口には規格外になった玄米を福山町の黒酢と物々交換する風習があり、私は小さいころから福山の黒酢で育ちました」と振り返ります。梅北さんは22歳のとき教師をしていた健作さんと結婚。健作さんの健康を気遣い、料理の勉強を本格的に始めます。料理の先生は赴任先の地域の主婦たち。土地ごとの郷土料理や味付けを身に付け、心の交流も広がる中で、何よりも夫の健康を料理で支えることの喜びを知ります。料理では健康に良く、子どもころから親しんだ福山の酢を使うのがこだわり。ほかの酢も試しましたが口に合わず、離島で手に入らないときは取り寄せるほどでした。福山の酢は梅北さんの引越した先々でも好評で、今でも酢を贈り旧交を温めています。そんな酢を使った料理で梅北家の人気料理が「鳥の手羽元」。

家族の健康を願う「鳥の手羽元の甘酢煮」



◎隼人町見次 梅北キセ子さん(72)、健作さん(78)

元「甘酢煮」。子どものころ酸味が苦手だった孫の岳人さん(20)の健康のため、試行錯誤して作った味です。「まるやかな酸味は福山の酢ならでは。仕上げに黒酢をひと掛けすれば風味も増してさらに体にいいですよ」と梅北さん。おかげで酢料理が好きになった岳人さんは「祖母の作る甘酢煮は優しい味で大好き」と喜びます。健作さんも「健康で定年を迎えられたのも妻のおかげ」と目を細めます。「孫の体を思っで作った甘酢煮を食べると、夫の健康を支えようと料理に励んだころを思い出します。この気持ちをお家の味福山の酢と一緒に大事にしていきたい」。大切な人の健康のため…。梅北さんの甘酢煮は「食」の原点を思い出させてくれます。

拍

手と歓声の中、固く手をつなぎゴールテープを切る一組の夫婦。それは今年6月に長崎県五島市で開催されたトライアスロン大会での一場面でした。「まさかこの年になってトライアスロンにはまるなんて」と玉川巖生さん(69)と妻のマリ子さん(67)は楽しそうに話します。

「きっかけは仕事を辞めた後の健康づくりでした」。20代前半で結婚し、単人でウナギの養殖を始めた二人。体を使う仕事で、毎日が忙しく、スポーツを楽しむ余裕もなかったといいます。平成18年に仕事を辞め、老後の健康づくりのため、市の水泳教室へ。初めは二人ともクロールの息継ぎすらできなかったのが、練習を重ね、指導者からトライアスロンに誘われるまでになりました。

トライアスロンとは、水泳(スイム)、自転車(バイク)、長距離走(ラン)の3種目を連続して行う競技。ラテン語で「3」を意味する「トライ」と競技の「アスロン」から命名されました。距離や部門は大会によって異なりますが、主に「シヨート」が「スイム1.5キロ、バイク40キロ、ラン10キロ」、ロングになると「スイム3.8キロ、バイク190キロ、ラン42.2キロ」という大会もあります。

「初めは自分たちには無理。別世界」と思っていました。実際の大会で老若男女問わず、歯を食いしばりながらも前に進む姿を見て、「きつそう」ではなく、

「あの中に入りたいたい」という気持ちになっていました」と二人は声を合ませます。それからは、毎朝4時に起きて、両手足にウエイトを付け、2時間のウォーキング。自転車の練習も加えていきました。

そして平成21年4月、二人は初めて指宿トライアスロン大会に出場します。巖生さんがシヨートに、マリ子さんがシヨートより短いミニタイプで見事完走。水泳を始めて3年、トライアスロンを目指してから1年の月日が流れていました。

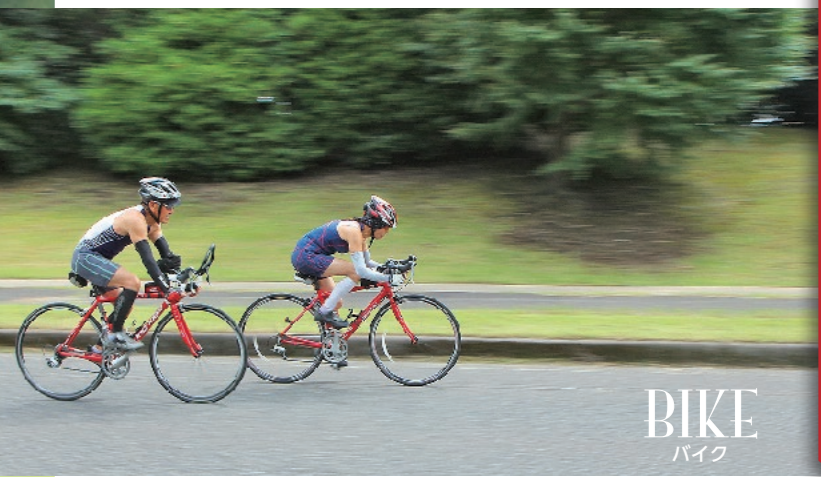
マリ子さんは「60過ぎて、泳げなかった私にもできたことは、大きな自信につながりました。年齢も経験も関係ない。挑戦することが大切」と前を向きます。それから二人は地道なトレーニングを重ね、少しずつレベルを上げながら全国各地の大会に出場。巖生さんはロングを完走するほどの力を付けていきました。

どちらか一人が出場したときは、ゴール

長崎県五島市の大会で、出場したマリ子さんを巖生さんがゴール前で待ち、同伴ゴール



2つ目の種目。スピードに乗って風を切る爽快感。景色も楽しめる



BIKE
バイク

60歳からの挑戦 二人三脚で人生を駆ける

人の風景

THE SCENE Vol.92
霧島に生きる

最後の種目。体は限界に近いが自分の足で一歩ずつ大地を踏みしめ、ゴールを目指す

RUN
ラン



玉川マリ子さん (67)

宮崎県小林市出身。結婚を機に単人に移住。今年に巖生さんと指宿、長崎県五島市の大会に出場。昨年は長男と次男も誘って家族4人でトライアスロン大会に出場するなど、家族をつなぐスポーツとして楽しんでいる。

玉川巖生さん (69)

鹿児島市出身。結婚後、23歳のとき、単人で起業。スポーツ観戦好き。年に数回、全国各地のトライアスロン大会に参加。今年4月に指宿、6月に長崎県五島市の大会に出場。現在、9月の佐渡国際トライアスロン大会に向けて練習中。

手前で相手を待ち、手をつないでゴールする。同伴ゴールをする。巖生さんは「レース中は一人。自分は去年より衰えたのか、完走できるのか、という不安な気持ちを奮い立たせて長い長い道を聞きます。まさに自分との闘いですが、ゴールするときはいつ、妻や家族、仲間、大会スタッフ、ボランティアの皆さんへの感謝の気持ちがあふれてきます」と目を細めます。

「食事にも気を遣うようになりました。次はこの大会」と常に目標があるので、毎日の生活に張りがあります。肉体的にも精神的にもトライアスロンが私たちの健康の源かもしれないと巖生さん。「これからも休んだり、体をいたわったりしながら、二人仲良くマイペースで楽しみたいです」とマリ子さんが続けます。

「鉄人レース」とも呼ばれる過酷な競技、トライアスロン。その長い道のりは、人生にも似ています。お互いを「二番の理解者」と話す二人のレースは寄り添うように続きます。

最初の種目。海で泳ぐことに初めは恐怖心もあったが、今では大自然を楽しむ二人



SWIM
スイム

お知らせ

二つの給付金の申請
締め切り間近です

臨時福祉給付金、子育て世帯臨時特例給付金の霧島市の申請期限は10月1日です。申請忘れのないようにお手続きください。対象となるかご不明の方は、まず申請を行ってください。課税情報など事前の問い合わせにはお答えできませんのでご注意ください。

福祉手当を支給します

重度心身障がい児、重度心身障がい者や災害遺児の福祉増進を目的として、霧島市福祉手当を支給します（施設入所者や特別障害者手当などの受給者は除く）。受給資格のある方は申請してください。平成25年度に霧島市でこの手当を受給された方は、申請の必要はありません。

● 手当の額 11年額1万円（10月1日現在で手帳の交付を受けてから6か月未満の方は5000円）
● 受付期間 10月1日（水）～10日（金）※期間厳守
● 対象者
○ 臨時福祉給付金 住民税の非課税者（課税者の扶養親族や生活保護受給者などは除く）
○ 子育て世帯臨時特例給付金 平成26年1月分の児童手当の受給者（臨時福祉給付金対象者や生活保護受給者などは除く）

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

中学校区が変更になります

平成27年4月1日から向花小学校区（新町・向花・府中地区、姫城地区の平岡自治会）が、舞鶴中学校区から国分中学校区になります。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

排水清掃の契約に注意

排水管の清掃に関する相談が多く寄せられています。排水管を定期的に清掃する

今後の予定は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

交通死亡事故が多発

今年7月現在、鹿児島県内の交通事故死者数は昨年より7人多い56人、うち高齢者が66%を占めています。9月21日から30日までの「秋の全国交通安全運動」を契機に、再度気を引き締めましょう。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

パーキングパーミット
更新のお知らせ

鹿児島県身障者用駐車場利用証制度（パーキングパーミット制度）とは、県内共通の利用証を交付し、本場に必要の方のために駐車スペースの確保を図る制度です。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

霧島市民会館自主文化事業「華々しき一族」

「昭和の時は、美しく、華やかに舞う」人が人を思う純粋な気持ち、夫婦愛・家族愛を美しく華やかに描いた舞台を上演します。
● 日時=11月10日（月）開場18:00 / 開演 18:30
● 出演=若尾文子、西郷輝彦、松村雄基、小林綾子、藤田朋子、金子貴俊
【原作】森本 薫 【脚本】大藪 郁子 【演出】石井ふく子
● チケット=（前売）・一般 ¥4,000 ・高校生以下 ¥2,500
（当日）・一般 ¥4,500 ・高校生以下 ¥3,000



※未就学児は入場できません。託児所あり（11/7までに申し込みください）。
【全席自由】
● 販売所=霧島市民会館、国分シビックセンター1階売店、きりしま国分山形屋、ミヤタカンパニー、プラスきりしまカードインフォメーション、霧島市教育委員会文化振興・各出張所、国分進行堂、A・コープ鹿児島（あいら・姫城・隼人・国分・国分西）、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス
☎=霧島市民会館 ☎(64)0926

※排水管の清掃については、下水道課 ☎4617778へお問い合わせください。

自殺を防ぐために

9月10日から16日は自殺予防週間です。昨年は、全国で2万7283人、霧島市で26人の方が自殺で亡くなっています。

（当日受け付け）です。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

オータムジャンボ
宝くじが発売されます

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、少子高齢化への対応など、地域住民の福祉向上のために使われます。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

創業を希望する方を
応援します

霧島商工会議所では、創業を検討している方を対象に、創業に必要な基礎知識やビジネスプランの作成について学ぶ創業スクールを開催します。開催前に、創業された方の体験談を聞き、意見交換をする創業セミナーも開催します。
● 日時 10月9日（木）午後1時30分～4時30分

霧島市花火大会 10月4日 会場 霧島市国分キャンプ海水浴場 20:00~20:30 6,000発

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。



赤色の利用証をお持ちの方は車いす利用者です。幅の広い駐車場を譲りましょう。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

福祉の職場へ就職面接会

福祉の職場へ就職を希望する方（高校生を除く）を対象に開催します。会場内に、求職登録・情報提供・各種相談コーナーも設置します。

● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。
● 必要なもの 申請する方の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

※問=問い合わせ先 申=申し込み先 提=提出先
 ※健マ=「健康マイレージ」対象の事業(20歳以上が対象)
 健康マイレージについての問い合わせは、健康増進課健康づくり推進室 ☎(64)0905



▲現在、国際交流員は中国出身の金蔚、韓国出身のキムウニョンの3人です。

新国際交流員紹介

国際交流員(CIR)は、外国から訪問団が来られた際の通訳や公用文の翻訳をします。さまざまなイベントや合会にも出席し、外国文化の紹介や異文化交流の橋渡し役を担っています。

- 申込期間 9月10日(水)～30日(火)
- 申込方法 市ホームページ、情報公開室(市役所国分庁舎4階)、子育て支援課
- 公表(意見受付) 期間 9月16日(火)～10月14日(火) 必着
- 公表方法 市ホームページ、情報公開室(市役所国分庁舎4階)、子育て支援課

3級庭園管理士補講習

- 期日 10月16日(木)～29日(水) ※土日を除く
- 場所 市単人農村環境改善センター、加音ホール(始良市加治木町)
- 内容 剪定技術、土壌の性質と肥料、病害虫の除去などについて学びます。
- 定員 20人
- 受講料 無料

コース名	国際料理キッチン	中国語教室	韓国語教室
日時	10/1(水) 18:00～20:00	10/2(木) 14:00～15:00	10/9(木) 18:30～19:30
場所	国分公民館 2階調理実習室・講義室	国分公民館 3階小研修室	国分公民館 3階中会議室
対象	霧島市民	霧島市民	韓国語初・中級の方
定員	先着15人	先着15人	先着15人
参加費	500円	無料	無料
申込期限	9/25(木)	9/29(月)	10/6(月)
内容	カリフォルニア料理を作ります	日常会話を学びましょう	買い物をするときに役立つ会話を学びましょう

※電話か市ホームページから申し込みください。申し込み少数の場合は中止することがあります。
 問・申=企画政策課国際交流グループ ☎(64)0914

募集

- 場所 霧島商工会議所研修室
- 受講料 無料
- 創業スクール
- 期日 10月14日～11月27日の火・金開催(最終日のみ木曜)。
- 時間 午後1時30分～4時30分
- 場所 霧島商工会議所研修室
- 受講料 1万8000円
- 定員 先着30人
- 問・申 霧島商工会議所中 小企業相談所 ☎(45)2552

講座番号	講座名	期日	時間	受講料	定員
1003	仕事に役立つワード基礎講座(文書作成)	10/15(水) 10/16(木)	18:30～20:30	500円	20人
601	デジカメ写真加工講座入門コース	10/21(火) 10/22(水)	9:30～15:30	1,000円	20人
602	デジカメ写真加工講座ステップアップコース	10/23(木) 10/24(金)	9:30～15:30	1,000円	20人

※1003は10/1(水)までに、601・602は10/7(火)までに申し込みください(必着)。

メディアセンター主催講座

- 問・申 子育て支援課子ども・子育てグループ ☎(64)0991, FAX(45)1900
- 提出方法 閲覧場所での提出するか、郵送・ファクスでの提出、市ホームページで入力して提出。
- 提出方法 閲覧場所での提出するか、郵送・ファクスでの提出、市ホームページで入力して提出。
- 提出方法 閲覧場所での提出するか、郵送・ファクスでの提出、市ホームページで入力して提出。

サンあもり自主講座

講座名	日時	開講日	定員	受講料
太極拳	10～12月(毎週金曜) 14:00～15:30(全10回)	10/3(金)	先着20人	4,320円
骨盤エクササイズ	10～12月(毎週月曜) 9:50～10:50(全8回)	10/6(月)	先着30人	3,460円
たのしいテニス	10～12月(毎週火曜) 10:00～12:00(全10回)	10/7(火)	先着20人	4,000円

※直接または電話で申し込みください。

応急手当普及員講習会

- 問・申 サンあもり ☎(43)373
- 自身が所属する事業所や防災組織などの構成員に対して、普通救命講習などの指導が行

「協力雇用主」を募集しています

- 申込締切 9月26日(金)
- 申込者全員に、事前に簡単な適性検査を行います。
- 問・申 鹿児島県シルバー人材センター連合会 ☎099(206)5422

園芸療法サポーター養成講座

- 癒やし効果があり、高齢者の精神的、肉体的健康に良いといわれている園芸療法のサポーターを養成する講座です。
- 日時 9月27日(土)・28日(日)、10月11日(土)・12日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 霧島市商工会2階会議室(単人町内山田二丁目6-65)
- 講師 児玉良治さん(日本園芸療法普及協会インストラクター)
- 定員 先着20人
- 受講料 8000円
- 申込締切 9月25日(木)
- 問・申 NPO法人JOYステーション事務局 ☎(42)3212

県立農業大学校学生募集

- 受付期間 10月27日(月)～11月10日(月) 当日消印有効
- 入学試験日 11月26日(水)
- 受験資格 高等学校を卒業した方(または平成27年3月に卒業見込みの方)か、

- 名、電話番号を記入し郵送
- 受講決定 1はがきで通知(申込多数の場合は抽選)
- 問・申 メディアセンター ☎(64)0919, 〒899-4394 国分中央三丁目45-1

霧島シルバー観光ガイド養成研修

- 霧島市シルバー人材センターでは、霧島の魅力を伝える「霧島シルバー観光ガイド」による鹿児島神宮と周辺史跡などの観光案内をしています。今回は「国分コース」の養成研修を実施します。
- 対象 霧島市シルバー人材センター会員か60歳以上で入会希望の方。
- 研修期間 11月～平成27年2月(全8回)
- 内容 国分の観光地の概要やおもてなしを学びます。
- 定員 先着20人
- 申込方法 同センターにある申込用紙を提出

相談

無料法律・登記・税務相談

- これと同等以上の学力を有すると知事が認められた方。卒業後、農業に従事する見込みがあり、心身ともに健康な方。
- 問・申 鹿児島県立農業大学校教務指導課 ☎099(2)451071

無料法律・登記・税務相談

- 司法書士、土地家屋調査士、税理士がさまざまな相談に応じます。(秘密厳守・相談無料)
- 日時 10月4日(土) 午前10時～午後4時
- 場所 国分公民館3階、始良公民館(始良市西餅田589)、大口ふれあいセンター(伊佐市大口里284512)
- 相談内容 土地建物の登記、土地の分筆・境界、会社の登記、所得税・贈与税・相続税、遺言、裁判手続き、消費者金融問題など。
- 問 県司法書士会 ☎099(256)0335、県土地家屋調査士会、南九州税理士会鹿児島県連合会



上松瀬弘子さん(国分)

Readers Voice 読者の声

このコーナーは読者の皆さんからの声を伝えるページです。本誌への感想、霧島市への思いなど、たくさんのお寄せください。



8月号の特集は犬についていろいろと考えさせられました。子どものころから犬が大好きで、これまで4匹の犬を大事に飼ひ、ひとり私にとって犬の存在は子どもであり、友達であり、人生の先輩・師でもあります。愛犬たちの一生を見ていると自分もこうして懸命に生き、そして老いていき、死を迎えるのだと気付かされます。今の私にできることは最期まで責任を持って飼うこと。全ての飼い主さんにも、この当たり前のことを守っていただきたいと思います。(りりらら)

43歳女性

わが家にも老犬が1匹いますが、最期のときまで幸せでいて欲しいと思います。生命の大切さは人間も動物も一緒。家族としてこれからも暮らしていきたいし、1匹でも不幸せな犬や猫がいなくなるように願っています。(YH 38歳女性)

殺処分される犬の現状を知ると悲しくなります。犬のふんの後始末などルールを守り、最期まで責任を持って飼ってほしいですね。

中央高校が甲子園に出場。霧島市出身の鹿屋中央高校の選手も甲子園の舞台で活躍しました。来年春季の選抜高校野球大会につながる県大会が9月23日から始まります。国分中央高校、目指せ甲子園。

若いころ大分バスのバスガイドをしていたときに霧島で主人と知り合い結婚しました。女の子二人を育てながら共働きをして、主人の故郷の横川に家を建てました。娘たちもそれぞれ嫁いでほっとしていた矢先、元氣だった主人が病気で亡くなりました。寂しくて生きる希望もなくなりましたが、娘たちが孫を

産んでくれました。これからは3人の孫の成長を楽しみに生きてみようと思います。自身の趣味も見つけて頑張ります。(ひまわり64歳女性)

お孫さんの成長が楽しみですね。早く趣味が見つかりますように。

わが家の子どもたちは4月から特認生として校外の小学校に通っています。毎日の送迎は大変ですが、子どもたちの生き生きとした姿を見ると小規模校へ行っていたかと思えます。小規模校では、ここでしか体験できない行事がたくさんあります。

かり、自宅で見とれて良かったですね。

8月号に掲載された「約9歳の津波が数分で霧島市に到達する可能性がある」との記事を誠に興味を持って読みました。日ごろからの意識を持った行動や情報の大切さがよく分かりました。今後も機会を見て発信してきたいと思います。(T・Y 63歳男性)

平成5年の水害では私も恐れ経験をしました。天降川が氾濫し、自治会からの連絡で避難するよう放送があった途端、もうそこまで水が来ていてどうしようもなく慌てて車で逃げました。この記事は津波のことですが、一人一人が防災意識を持つことが大切ですね。出前講座に参加して防災について知識を身に付けたいと思います。(明華66歳女性)

平成5年の災害から21年。広島市など全国で大きな災害が発生し、多くの命が犠牲に

全校児童30人ほどです。みんな仲良しです。この夏休みはカヌーの初体験もできました。いろいろな経験をしてみたくましく成長してほしいです。(きあ35歳女性)

霧島市には小学校11校、中学校2校の特認校があります。体験入学もできますので、詳しくは学校教育課(☎42・1116)へ問い合わせください。

このほか23通のお便りをいただきありがとうございます。文章は紙面の都合上訂正させていただくことがありますので、ご了承ください。

になりました。自分の住まいの周辺状況を確認して、日ごろから防災意識を持って生活することが大切だと改めて感じました。

お盆明けの8月16日には8月号の随想を読んでこの伝統行事のことがよく分かりました。2年くらい前に国分広瀬地区で行われると聞いて参加したことがあり、「ボラ」という魚がたくさん獲れ、見学者にうどん鍋が振る舞われていました。意味が分からないうちに帰ってききましたが、この意義深い伝統文化がずっと続いていけばいいなと思いました。(T・R 66歳女性)

今年の「はんぎり出し」は地域の方々の頑張りで例年以上にぎわったようです。地域の絆が深まり、人々の思いが伝統行事を守り続ける力になっていくのですね。

国分中央高校野球部の快勝の応援に鴨池球場まで行き

平成26年8月豪雨災害の義援金を受け付けています

8月16日から日本列島で猛威を振った豪雨により、全国各地で大きな被害が発生しました。霧島市では被災された皆さまへの義援金を募集しています。皆さまのご協力をお願いします。

寄せられた義援金は霧島市社会福祉協議会を通じて日本赤十字社に送金されます。

- ・期間=10月30日(木)まで(土・日・祝日を除く)
- ・時間=午前8時15分~午後5時
- ・場所=国分シビックセンター1階総合案内、隼人地域振興課、各総合支所地域振興課

☎=総務課 ☎(64)0915



今回は隼人町にある地域子育て支援センター「つどいのひろば」をご紹介します。



霧島市社会福祉協議会が運営している地域子育て支援センター「つどいのひろば」は、隼人町松永にある隼人総合福祉センター松恵苑内にあります。広い室内には遊具がたくさんあり、子どもたちが元氣よく遊んでいます。隼人町小田から月3回参加している中村絵梨佳さん(28)は、「2年ぐら前から通っています。子どもは友達

ができて喜んでいます。私もリフレッシュできるのでとてもありがたいです」と笑顔で話していました。

子育て支援員の和田真祈さん(50)と市来栄子さん(46)は「子育て中のお父さんお母さんも親子の交流や情報交換などできますので、ぜひ一度遊びに来てください」と話していました。「つどいのひろば」では、年度当初に参加者を募集する親子体操やベビーマッサージなどの各種教室をはじめ、電話や来所での子育て相談も行っています。

- 対象=0歳~3歳
- 利用日時(各種教室を除く)

利用時間	利用日
13:00~15:30	毎週火~金
9:30~12:00	第1・第3火 (11:00~11:30は制作)
	第2・第4水

●利用料=無料

☎=地域子育て支援センター「つどいのひろば」☎(43)3729





霧島山が国立公園に指定されて80周年。国立公園をもっと知って、もっと楽しむためのシリーズ5回目は、霧島ジオパーク推進課の専門員：石川徹の案内で、秘書広報課の上野都が、御池の素晴らしさを体験してきました。

噴火の歴史を物語る火口湖

宮崎県の高原町と都市にまたがる「御池」は、霧島山最大の火口湖。約4,600年前に起こった噴火の火口に地下水が溜まってできたもので、直径1km、周囲4.3km、水深103m。周りを囲む火口壁は約30mの急な崖になっています。このときの噴火は、霧島山噴火の中で最大のものといわれています。御池はジオパークの中の魅力的なスポット「ジオサイト」の一つです。



高千穂峰の水鏡

天気の良い日に皇子港の湖畔から眺める高千穂峰は絶景。風がなければ湖面に映り、雄大な景色の水鏡を楽しめる。



湖面が近く、自然と一体にカヤック初挑戦。

地形の成り立ちを知るだけで新しい視点が生まれます。



カヤック体験

波がないので初心者でも簡単に体験できる。湖面から眺める景色は最高。ほかにボート、ミッシー(足こぎボート)のレンタル有り。

レンタル料(1艇当たり)		
カヤック(1, 2人)	30分	1,000円
	60分	1,800円
ボート(1~3人)	30分	500円
	90分	900円
ミッシー(1~3人)	30分	1,500円

☎=極楽温泉 ☎0984(42)3326



鳥のさえずりを聴く

全国に4か所しかない「国指定野鳥の森」の一つ。四季を通してさまざまな野鳥を観察できる。キャンプ村管理事務所(☎0984-42-4038)には野鳥の森を再現したジオラマも。



ヤマビルに注意!

落ち葉の下など湿気の多いところを好み、夏場の雨上がりには活発に動きます。衣服の隙間から侵入し血を吸うので、長袖、長ズボン、長靴など工夫してください。かまれたら消毒用エタノール、塩などで駆除し、傷口を洗って止血しましょう。



噴火の痕跡「御池ボラ」

御池周辺の遊歩道で4,600年前の噴火に伴って噴出した軽石「御池ボラ」を観察。火口から3km離れた都市夏尾でも4m堆積する。平成23年の新燃岳噴火では3km離れた地点で15cm程度だったので、当時の噴火の凄まじさが分かる。

☎=(御池について)高原町観光協会 ☎0984(42)4560



※御池南側の自然歩道は崩落のため、現在利用できません。

霧島山最大の火口湖「御池」に行ってきました。皇子港から見る雄大な景色の中、カヤックに初挑戦。恐る恐るパドルで水をかき、対岸のキャンプ村を目指します。川や海と違い流れも波もないため、想像していたよりずっと安定感があります。この湖が噴火の火口と聞き、自然の驚異を実感。火口底が地下水より低い。そのため地下水が溜まり火口湖になること、霧島は全体的に地下水面が高いところにあるので、たくさんの火口湖を楽しめることを知りました。

湖の水はよんだイメージでしたが、思っていたよりきれいで、水に触れ景色を眺めていると、大自然の中に溶け込んでいく気分です。湖面からの景色を満喫した後は遊歩道を散策しました。噴火で厚く積もった御池ボラの地層を見学。火口湖から20m以上離れた都市中心部でも1mほど積もったとか。当時の噴火の凄まじさを垣間見ました。噴火の歴史を体感しに、御池に出掛けてみませんか。

(体験レポート)上野都

◎「広報きりしま」にお便りをくださった方の中からヘンタ製茶有限会社より「霧島茶」と「霧島茶ダックワーズ」のセットを5人の方にプレゼント。応募締め切りは9月24日(水)当日消印有効です。※当選の発表は、商品の発送を持ってかえさせていただきます。

PRESENTS

ななつ星御用達「霧島茶」と「霧島茶ダックワーズ」をプレゼント

ヘンタ製茶の特上煎茶霧島茶は、九州一周豪華寝台列車クルーズトレインななつ星in九州の客室で飲んでいただいております。霧島茶ダックワーズは、ななつ星in九州の御用達茶葉で作ったものでお茶のほろ苦さと甘味が霧島茶に合います。

☎=ヘンタ製茶有限会社
☎(77)2777 牧園町下中津川433-5

モンドセレクション 2011 飲料部門 金賞受賞

霧島茶 生産販売 農林水産 大臣賞受賞

※中とじの地元応援クーポンもご利用ください。

※読者プレゼントを提供して下さる方を募集しています。秘書広報課広報広聴グループ☎(64)0955までご連絡ください。

霧島市ホームページ

市ホームページまたは携帯サイトを閲覧いただけます。ご利用の携帯電話や読み取りアプリによって表示される内容が異なります。

霧島市公式ツイッター

市の情報をタイムリーにお知らせします。

霧島・UNION ドッジボール倶楽部

メンバー募集 (小学1年から6年)

霧島・UNIONドッジボール倶楽部は、週3回天降川小学校の体育館で練習しています。現在、天降川小、国分西小、国分北小の3つの小学校から集まった子どもたちで活動しています。送迎が可能ならごの地域からでも参加できます。やってみたい、見てみたいなど、興味のあるお子さんはぜひ見学や体験においでください。

ドッジボールを通じて
◎「自主性」「自己責任」「向上心」を高めます。
◎「仲間」「和」を大切にすることを学びます。

【練習日時】月・水曜日17:00~19:00 土曜日9:00~12:00
【練習場所】天降川小学校体育館

☎=吉盛 ☎090(2097)6582

※若者掲示板でサークルや地域おこしグループの活動紹介や会員募集をしませんか。秘書広報課広報広聴グループ☎(64)0955までご連絡ください。

今月の表紙

県内最古の木造駅舎「大隅横川駅」。築110年を超える駅舎は、漆喰の壁に木枠の窓が100年前にタイムスリップしたかのような、なんだか懐かしい場所。毎月第1、3日曜日には「ぼっぼ市」も開催。そんな駅に新たな魅力がお目見え。地元の方が空き缶で作った風鈴が「涼を感じられる」と人気を集めています。製作者の方は「駅にきた方に喜んでもらえたらうれしい」と話していました。設置は9月いっぱい。涼のおもてなしを、ぜひこの機会に(美坂)

【撮影データ】
デジタルカメラ レンズ17~55mm F2.8 1/100s F6.3 ISO400

健康

健康と思っていたが顔が赤くなる病気になった。やっかいな病気で短期間で劇的に治ることはないらしい。紫外線は天敵。病院で紫外線対策クリームの試供品をもらい全部塗ったら顔が真っ白。スマホで注意書きを調べたら「バカ殿」にならないように塗り過ぎ注意と(上小園)

生き物

せそな笑顔に特集取材でたくさん会いました。健康は大切です。来月は職場の健診。ウォーキングを始めようと思ったのですがもう9月…。それならせめて特保のお茶で。と思ったら、後輩2人も飲んでた。物に頼らず一歩を踏み出そう「いざ健康生活」。後輩も(美坂)

生活

生 生き物の悪口を言いたくないが、ヒルの類は気持ち悪い。御池取材はヤマビル対策を万全に臨む。長靴に塩水をかけて遊歩道へ。全然いない。落ち葉の下にもいない。拍子抜けした帰り道、ふと手を背中に回すとぐにやりとした感触。吸われていた! P27のヤマビルに(上野)

活

活 には「動く・働く」という意味があり、近ごろは「就活」「婚活」などの略語で特に目にします。意識しないと健康維持が難しい現代では「健活」と使われるのもうなずけます。私も霧島のお茶と黒酢で「飲活」に励みたいと思います。ビールの飲活も欠かさずに(川床)

市長コラム 前田終止

輝け!青春 敵は我にあり

先月開催された全国高等学校総合体育大会柔道競技大会において、霧島市立国分中央高等学校柔道部が健闘し、男子52kg級で準優勝し、2年の前野彩さんが女子57kg級で5位入賞と健闘されました。

また、全日本高校・大学ダンスフェスティバルにおいて、同高ダンス部が準入賞に輝きました。

さらに、7月に開催された全国高等学校野球選手権鹿児島大会において同高野球部が準決勝進出を果たしました。昨年在ベスト8、今年がベスト4と、年々の躍進に甲子園への期待も増します。先生方の熱心なご指導や保護者・地域の支えはもとより、スポーツ健康科の新設を決定した者として、その成果が着実に表れていることに、心まで熱くなる感動の夏でした。

若さには無限の可能性がありますが、自分のやりたいことを早く見つけ、失敗を恐れず挑戦し続けてほしい。「敵は我にあり」。青春とは、年齢ではなく己の甘えに打ち勝とうとする心構えのことだと再認識する夏でした。