

霧島

広報きりしま

睡眠事情、
異常あり

録
Special Feature



使ってトクトク
クーポン
オリジナル
Post Card
付

睡眠事情、異常あり

Zzz

皆さんは最近上手に眠れていますか。実は睡眠に関する不安な実態が明らかになっていっています。^{※1}日本人の平均睡眠時間は、この50年で約1時間短くなり、不眠を訴える人も年々増加しています。あなたは睡眠についてどれだけ知っていますか。今回は睡眠問題について考えてみます。

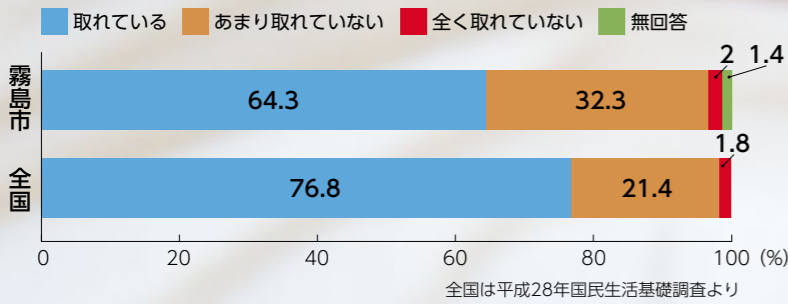


人は人生で最も「睡眠」に多くの時間を費やしています。日本人の一年間の平均睡眠日数は^{※2}112日と16時間。生涯の睡眠日数に換算すると、^{※3}平均寿命が80・75歳の男性で24年337日、86・99歳の女性で26年309日となります。それに対し、収入を得るために欠かせない「労働時間」は^{※4}年間平均1783時間。大学卒業後の23歳から60歳まで働く仮定した場合、生涯の平均労働日数は7年268日と、睡眠には遠く及びません。睡眠は人生の3分の1を占める、最も身近な活動なのです。

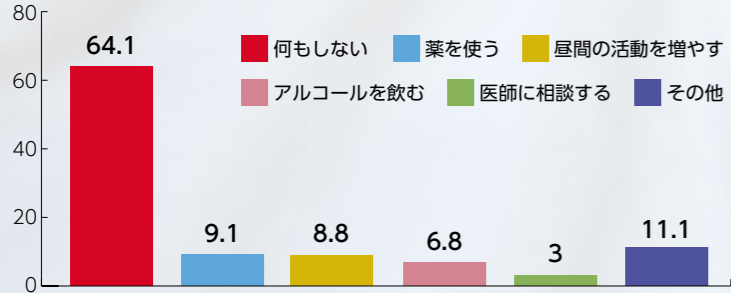
霧島市民の「不眠」事情

体の疲れを取るために不可欠な睡眠。私たちは上手に眠れているでしょうか。今年5月、市が20歳以上の市民約千人を対象に行った調査で、34%の人が

(グラフ1) ここ1か月間、睡眠で休養が十分取れているか



(グラフ2) 睡眠で休養が取れていないときの対処法 (複数回答)



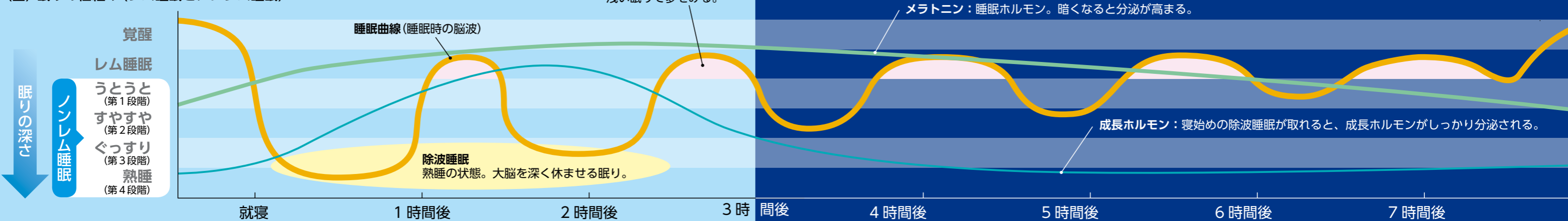
睡眠で十分な休養が取れていないと感じていることが分かりました。これは平成28年国民生活基礎調査の同じ質問で同様の回答が23%だったことと比べると、全国平均よりも霧島市民はよく眠れていないという実態を示しています。(グラフ1)

さらにあまり眠れていない市民に不眠への対策を聞いたところ、「医師に相談する」が3%に止まる一方、「何もしない」が64%にも上ります。(グラフ2)

睡眠に不満を持ちながら放置している現状。果たしてこのままでもいいのでしょうか。

※1 平成27年のNHK国民生活時間調査より。
 ※2 平成27年のNHK放送文化研究所の報告書より算出。
 ※3 平成29年3月の厚生労働省統計より。
 ※4 平成28年労働統計要覧より。

(図) 眠りの仕組み(レム睡眠とノンレム睡眠)



竹田 完姑さん(70)
北海道出身。昭和53年聖マリアンナ医科大学卒業。同大付属病院精神神経科勤務。精神衛生鑑定医指定医、日本医師会認定産業医、平成3年竹田医院開設。学校区・県精神保健相談医。趣味は油絵、映画鑑賞。霧島在住。

「理想的睡眠時間は8時間」など、睡眠の常識とされていたことが近年の研究で覆りつつあります。霧島で内科・精神科を専門に診療を行う竹田医院院長の竹田完姑さん(70)に睡眠の仕組みなどを聞きました。

本院の外来患者のうち、3分の1が睡眠に対し何らかの悩みを抱えています。実は睡眠に対する誤った考えや行動が不眠の原因であることも少なくありません。まずは健康と密接な関係を持つ睡眠の仕組みを理解しましょう。

脳と睡眠の関係

睡眠には心と体の健康を保つ役割があり、浅い眠りで体を休める「レム睡眠」と深い眠りで脳を休める「ノンレム睡眠」があります。就寝中はこれらを約90分周期で繰り返します。(図)

睡眠は体の組織をつくり、疲労回復や美肌効果がある成長ホルモンを分泌します。けがや病気を治癒したり、ストレスへの耐性を高め集中力を維持したりする働きもあります。特に脳には睡眠が不可欠。判断力や集中力などの脳の機能は、起床してから14、16時間がたつと大幅に低下し、6時間以下の睡眠が数日続いた人は、丸1日徹夜しうつ病になりやすいという報告も。ただし睡眠量は年齢と共に短くなり、昼間の活動量が大きく変化します(参考)。日中の活動に支障がなければ、「無理に寝よう」と神経質になる必要はありません。

「睡眠負債」と「取れない疲れ」

休日に2時間以上長く「寝だめ」をする人は「隠れ不眠」を疑いましょう。毎日少しずつ睡眠不足が蓄積し慢性的な不眠に陥る「睡眠負債」ともいわれ、自覚が少ないことも特徴です。寝だめは一時的には効果があっても、体内時計が狂いかえって体に負担を掛けます。一番の解決方法は、朝起きる時間を固定し、朝日を浴びて体内時計を元に戻すなど、毎日の生活リズムを一定に保つこと。不足した睡眠は昼寝などで

た人と変わらないといわれています。人の睡眠は睡眠ホルモン「メラトニン」と脳を覚醒させる物質「セロトニン」に影響されます。メラトニンは午後9時ごろから分泌され、眠気を誘います。朝日を浴びるとメラトニンが止まり、セロトニンが分泌され脳が活性化します。夜型や部屋に閉じこもる生活が続くと、一日の活動と休息のリズムを調整する「体内時計」が狂い、不眠症やうつになることがあります。

「若返り」に欠かせない睡眠

睡眠時間は若さや健康と大きく結び付いています。睡眠不足だと成長ホルモンの分泌が減り、体の修復が十分に行われず、結果として老化が進みます。統計的にみれば、平均睡眠時間が6時間以下の人は心臓病・肥満・糖尿病といった生活習慣病にかかりやすく、7時間の人と比べて乳がんの発症リスクが約1・6倍に、不眠の人は4倍が

睡眠の正体とは

補いましょう。一方で睡眠の質も重要。「眠っているのに疲れが取れない」人は熟睡障害といわれ、明らかな原因の一つに睡眠時無呼吸症候群があります。就寝中の大きないびきや、10秒以上の呼吸停止などが特徴で、不足する酸素を補おうと心拍数が上がり、脳や体に負担を掛けて眠りが浅くなる病気です。喉の気道がふさがることが主な原因で、肥満の人や舌周りの筋力が落ちる中高年、たばこや飲酒の習慣がある人は特に注意が必要です。本人が気付きにくいので、家族で互いにチェックしましょう。不眠に心当たりがある人は自己判断をせず、かかりつけ医に相談してください。適切な対処法や専門医を紹介してもらうなど、改善の糸口が必ず見つかるはずですよ。

(参考) 年代ごとの適切な睡眠時間

年代	適切な睡眠時間
10代前半まで	8時間以上
25歳	7時間
45歳	6時間30分
65歳	6時間

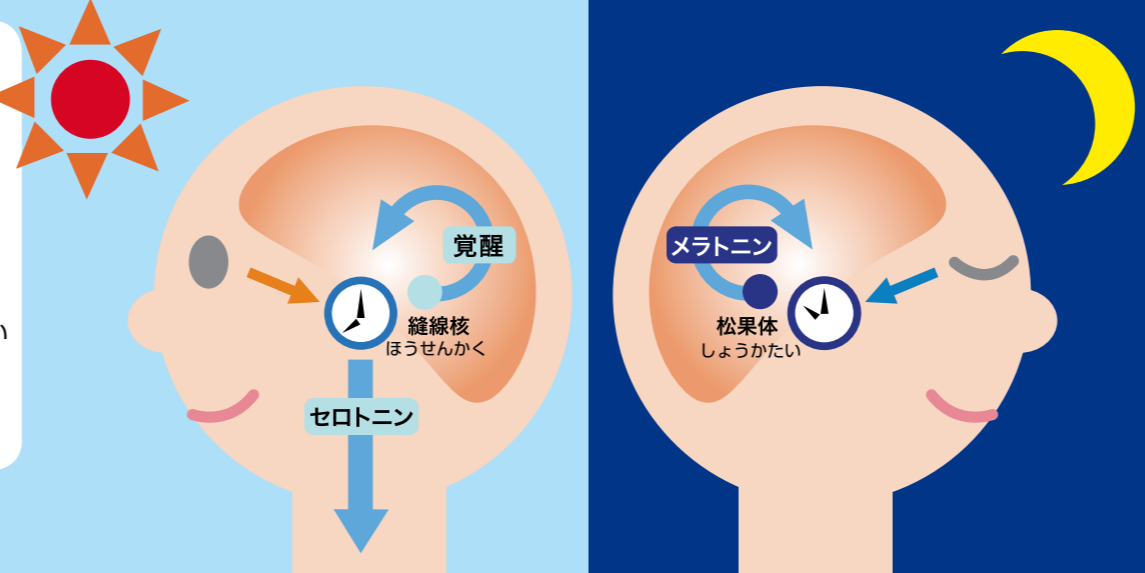
睡眠時間には個人差がある。加齢と共に睡眠時間は減少し、20年ごとに約30分短くなる。夏と冬では25分ほど睡眠時間の増減があるとされている。
※厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」を元に作成。世界65か国の睡眠に関する論文で脳波を用いて睡眠時間を測定した健康な男女3,577人のデータを集計。

隠れ不眠チェック

この中でどれか1つでも当てはまれば隠れ不眠の恐れがあります。症状が長引く、または10個以上のチェックが付く場合は、医師に相談してください。

- 寝る時間は決まっておらず、毎日バラバラである
- 平日にあまり寝られないため、休日に寝だめをする
- 起きたときに「よく寝た」と思えない
- 寝つきが悪いことが多い
- 夜中に何度も起きてしまうことがある
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある
- よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
- 眠れないことは異常なことではないと思う
- 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう

(睡眠改善委員会より作成)



病院に行ってもよかった
児童福祉施設職員 林 禎一郎さん(39) 単身町在住

過 労で4年前にうつになり、不眠に悩むようになりました。仕事にも支障が出て半年後に休職、同僚の勧めで病院へ行きました。通院と服薬治療を続けるうちに不眠の原因だったストレスが減り、ジムで体を動かして気分転換をすると1年ほどで安眠できるようになりました。無事、仕事に復帰できました。不眠に悩む人はまず相談。一人で悩まないでください。

12 箇条 快眠の心得

竹田さんがお勧めする快眠のこつを紹介し、不眠に悩んでいない人もぜひ活用して、睡眠の質を高めましょう。

1 眠れないとき

布団に入って眠れないときは、思い切って寝床を出て気分転換したほうがよい。「寝なきゃ」と思うほどストレスになる。



6 就寝前の入浴

寝る前に入浴する人は40℃程度のぬるめの風呂にゆっくりと。熱い風呂は交感神経が興奮し、目が覚めてしまう。熱い風呂に入るなら就寝2時間前に済ませておくこと。



9 エアコンと扇風機

エアコンはタイマーが切れると寝汗をかいて起きてしまうため、つけたままがよい。ドライは空気が乾き喉を痛めるので、26～27℃の冷房に。扇風機は直接体に当てず、首を回し空気を循環させるつもりで。高齢者は冷えすぎに注意を。



7 食事で改善(血糖値コントロール)

日中の眠気には食事による血糖値の変化が影響している。糖類と炭水化物は血糖値を急上昇させる。血糖値の上昇を押さえるためインスリンが分泌され、血糖値が急降下し、低血糖となり眠気を誘う。野菜や果物など食物繊維が豊富なものを食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖値も急降下せず眠くなりにくい(朝食は野菜・果物・タンパク質を中心に、昼食は丼物や麺類は避けバランスよく定食を、野菜から食べ炭水化物は最後に、よく噛んでゆっくりと)。就寝時の胃はなるべく空に。夜食は軽く、寝る3時間前までに済ます。ミルク、大豆などに含まれる成分はメラトニンと似ていて、入眠を促す効果もある。



11 枕とマット

枕はやや固めのほうがよい。枕がドーナツ型にへこむのは柔らか過ぎる証拠。高さは首の骨が真っすぐになるくらいが気道を圧迫せず、睡眠時無呼吸症候群対策にもなる。マットも柔らか過ぎると寝返りが打ちづら。硬いと腰や肩に負担が掛かる。自分に合った寝具は寝具店で相談を。



10 照明と朝日の光

就寝時はなるべく真っ暗がいい。照明は豆電球でもメラトニンを抑制する働きがある。朝日はセロトニンを分泌し、体内時計をリセットする効果がある。カーテンを少し開け、翌朝、朝日が入るようにしておけば、目覚めやすい。



3 運動は朝より夕方に

人の体温は就寝から19時間後に最も高くなる(午後10時就寝なら午後5時)。そのときに30分程度軽く運動して体温を上げると、寝るときの体温の下がり方が大きくなって熟睡しやすくなる。



12 パソコンやスマホ、本など

パソコンやスマホのLEDが出す「ブルーライト」はメラトニンの分泌を抑えてしまうので、最低、就寝2時間前には使用をやめるべき。ベッドで本を読むのも良くない。脳がベッドを「本を読む所」と認識し、眠りにくくなる。



4 効果的な昼寝

午後3時までに15～20分の昼寝は体に負担が掛からず、夜の睡眠時間を補える。短い昼寝はアルツハイマー病の発症リスクが5分の1に減る一方、30分以上は同リスクが2倍になる報告も。カフェインは20分後に効き始め4時間程度続くので、コーヒーを昼寝前に飲むと寝すぎ防止に利用できることも。



5 良い寝返りを

寝返りは睡眠中の体勢を変え、血行の滞り、腰痛・肩こり・寝違えを防ぐ働きがある。布団の中の熱や湿気を逃がし快適に眠る効果も。一晩で20～30回行っている。車の座席やリビングのソファは狭くて寝返りが打てないため、深く眠れない。



8 夜勤で生活が不規則な人へ

週に1、2回夜勤がある人は、体内時計を日勤に固定する。夜勤時の眠気には、仮眠やカフェインで対処する。昼には体温が上がり、眠りにくくなるため、夜勤明けは帰ったら早く寝る。寝るときは眠りやすい状況を工夫する。遮光・遮音カーテンやアイマスク・耳栓を利用し、光と音を遮断する。夜勤後の休日は昼3時間程度の睡眠に止めておくこと、自然と眠くなる。



自分好みの睡眠環境づくりを

看護師 松田 祐佳さん(30) 国分在住

月に4回夜勤があり、十分な睡眠時間が取れないこともしばしば。代わりに睡眠の質で勝負しています。就寝時間から逆算して食事や入浴、軽い運動を済ませ、ホットミルクを飲んで床に就くのが習慣。枕はバスタオルを畳んで自分好みの高さに調整、静かな音楽やアロマでリラックスするなど、眠りやすい環境をつくって睡眠を楽しんでいます。

無料

健康
出前講座

睡眠と深い関係がある「生活習慣病の予防」「心の健康づくり」などについて市の保健師が分かりやすく説明します。

- 日時=年末年始を除く午前9時～午後9時の2時間以内
- 場所=市内で希望する場所で申込者が準備
- 対象=10人以上の市民・団体 ●申込期限=開催日の14日前

問・申=すこやか保健センター ☎ (43) 0486

平成 年 月 睡眠日記 氏名

目標 入眠時刻 時 分 起床時刻 時 分

まずは2週間、試してください。毎日の入眠・起床時刻の差は±1時間が理想です。

入眠が大きすぎた理由 ↓

Table with 24 columns (0-24) and 14 rows (日曜) for tracking sleep and wake-up times. Includes checkboxes for eating breakfast and waking up on one's own.

2週間の振り返り(本人)

意見・感想(保護者)

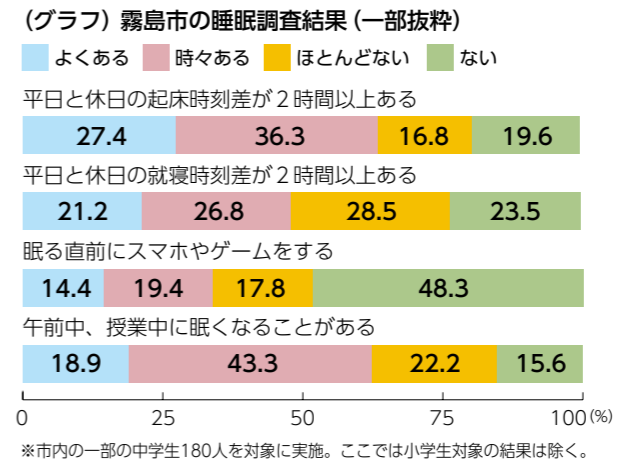
使い方

- 入眠の目標時刻を赤線で引く。
・就寝時間、昼寝時間を黒く塗りつぶす。途中で目覚めた間は塗らない。
・朝食を食べ始めた時刻を↑で記入する。
・朝食を食べた日、自分で起きられた日は右の○を塗りつぶす。
・目標の入眠時刻と大きくずれたときは、余白に理由などを書く。
・2週間分の振り返りを必ず書く。

Example sleep diary for 3 days (全曜) and 4 days (土曜), showing sleep/wake times and reasons for deviations.

近年、無気力、短気、不登校の子どもが増えています。
一方で、原因の一つとされる睡眠を正し、生活習慣の改善を試みる「眠育」が広まりつつあります。
霧島市も今年7月に一部の小中学校で試験的に導入、子どもの睡眠実態を調査しました。
そこから見えてきた問題と解決策について、眠育の専門家に尋ねました。

大人が作る夜更かし習慣



(グラフ) 霧島市の睡眠調査結果(一部抜粋)
よくある 時々ある ほとんどない ない
平日と休日の起床時刻差が2時間以上ある
27.4 36.3 16.8 19.6
平日と休日の就寝時刻差が2時間以上ある
21.2 26.8 28.5 23.5
眠る直前にスマホやゲームをする
14.4 19.4 17.8 48.3
午前中、授業中に眠くなることもある
18.9 43.3 22.2 15.6

「不登校に詳しい医師へ相談すると、睡眠との関係を指摘されました。実際に睡眠調査をしてみると、不登校の多い学校・少ない学校とで入眠時刻が明らかに違うことが判明。不登校と睡眠の関連性を確信し、子どもたちの睡眠を変えなければと思いました」
眠育では「睡眠日記」(左ページ)に睡眠・覚醒実態を2週間記録してもらいます。そこで睡眠リズムが乱れがちな子どもに対して、一人一人に改善を促し不登校を未然に防ぐようになっています。
中学校進学後、不登校が目立つ小学校では、不登校生徒が6年でゼロになるなど大きな成果を挙げました。
前田さんの取り組みで睡眠の大切さに気付き、昼休みに「午睡の時間」を取り入れる学校も現れています。15分間、全校児童と教師が自席で昼寝をす



NPO法人里豊夢わかさ理事長 前田 勉さん(73)
平成15年福井県上中町立上中学校校長退職。平成25年文部科学省「中学生を中心とした子どもの生活習慣作りに関する検討委員会」委員に就任。眠育授業や講演会を全国各地で実施。NHK「クローズアップ現代」「ハートネットテレビ」など出演多数。福井県若狭町在住。

「スポーツ少年団活動で帰宅が遅くなり児童の入眠時刻が遅くなったケースでは、保護者と学校が協力して夜9時までには就寝できるように、8時までに練習を終えることを規則化。着実に子どもの生活力、学力向上につながっています。子どもを変ええるには大人が手本を示すしかありません。霧島市では子どもは夜9時以降にスマホで友達と連絡を取らないようにしています。子どもが守るには、親も子どもの前での使用を控えるべき。大人が良い睡眠習慣を実践することは、子どもたちの将来と自らの健康に不可欠なのです」
睡眠の仕組みと、それを取り巻く問題を取り上げた今回の特集。睡眠は全ての活動の基礎となるものです。みんなで良い睡眠習慣を身に付ければ、人もまとも、もっと元気になります。



みんなが
褒め合うまちへ

今月の
★★★★★
キラシマイスター

褒めて伸ばすを合言葉に始まった「キラシマイスター」。霧島市を大好きな人たちが「キラシマイスター」が認定する、まちの魅力を紹介します。

私は
まいぶれ霧島・始良を
地域情報マイスターに
認定します。



星7つの 地域情報 マイスター



◎まいぶれ霧島・始良

霧島市や始良市、湧水町を中心に新しいお店、サークルなどを紹介するサイト。暮らしが楽しくなるような情報を届けます。

キラシマイスター <http://www.kirishimeister.com>

キラシマイスター 検索

キラシマイスター制度の問い合わせは、霧島PR課(☎64-0705)まで。

地元の魅力を学ぶ浴育学習

温泉の魅力や働くことの大切さを学ぶ浴育学習が7月8日、日当山の温泉施設であり、日当山小学校3年の児童107人が参加しました。児童らは浴室や客室の清掃の仕方を従業員に教わりながら、たわしや雑巾で丁寧に清掃しました。中山 怜美さんは「床や浴槽がきれいになってうれしかったです」と笑顔で話しました。



みんなで挑戦、桜島横断遠泳

横川水泳スポーツ少年団の小中学生16人が7月15日、桜島横断遠泳を行いました。今回が3年ぶり6回目の開催。午前10時ごろ、桜島の小池海岸をスタートした子どもたちは、約2時間かけて4.2kmを泳ぎ、全員が磯海水浴場までたどり着きました。ゴール後の表情には達成感が満ちあふれていました。



学生が佳例川の自然に親しむ

福山町佳例川のお田植え祭とウナギのつかみ捕りが6月18日、地区内の飯富神社であり地域住民と鹿児島大学の学生14人、福山高校の生徒4人が参加しました。田んぼの泥に足をとられながら苗を植え、ウナギを追いつける姿を大勢が見守る中、同高3年の節政 妃美佳さんは「祖母が住む佳例川は人が温かく自然豊かで大好き」と声を弾ませました。



畜産を肌で学ぶ「和牛少年隊」

牧之原小学校の5年生でつくる「福山町和牛少年隊」28人が7月6日、今年度初めてとなる体験学習を行いました。福山町は市内の肉用牛の約4割を飼育するほど畜産が盛んな地域。同隊は畜産に親しんでもらおうと平成6年に結成され、今年で24年目になります。隊員たちは地元の畜産農家で子牛にミルクを飲ませ

たり親牛に餌をやったりして、牛との触れ合いを楽しみました。その後、牛の個体識別に利用され、せり市に出す際の血統証明となる「鼻紋」を採取。自分の指紋も一緒に取り、違いを比べました。谷村悠正君は「ミルクを飲む子牛の力が強かった。牛は鼻紋が指紋代わりだと教わり面白かった」と笑顔を見せました。

大作絵画で通りにぎやかに



絵画は平成27年1月から約2年半かけ完成。3年で部長の有川 愛海さんは「先輩から引き継いだ下絵を運搬の楽しさが伝わるよう仕上げられた」と胸を張りました。

隼人工業高校美術部が「夢のドライブ」をテーマに描いた縦2m、横12mの幻想的な絵画が6月8日、国分隼人自動車学校の道路沿いに飾られました。

坂本龍馬没後150年記念コンサート

坂本龍馬没後150年を記念し高知県観光特使の男性デュオOTOGIのコンサートが7月14日、塩湯温泉龍馬公園でありました。幕末史をテーマにした曲で活躍するOTOGIは、龍馬と妻・おりょうを思い作った曲などを披露。牧園町の八重倉洋子さん(73)は「龍馬の生きざまを書いた歌が聞けて楽しかった」と喜びました。





平成29年県高校総体
バタフライ100m 1位
泳ぐ先にある
高みを目指して

身 長168cmの小柄な体から繰り出されるダイナミックな泳ぎで、今年6月の県高校総体のバタフライ100mを制したのは鹿児島情報高校2年の森憲さんです。
3歳で国分のスイミングクラブに入会し、水泳を始めました。小中学校では自由形や背泳ぎで記録を伸ばし、県中学総体や九州大会などに出場。高校は県内の水泳の強豪が集まる鹿児島情報高校に進学しました。
練習では平泳ぎとバタフライを加えた4種目を泳ぎ、初めてバタフライで

試合に出たのは今年4月。「自由形の記録が伸び悩んでいた時期でした。気持ちを変えてみようと思ったのがきっかけ」と振り返ります。

大会での結果は「2位」。思わぬ成績に森さんはさらに練習に熱が入るようになり、週5日の練習で多いときは1日に約10kmを泳ぐことも。体幹を鍛えるために腹筋やもも上げ、パラソールを使ったトレーニングも行います。地道な努力がバタフライ100mのタイムをさらに2秒も縮め、県高校総体1位の結果につながりました。水泳の好きどころは「頑張った分だけ結果に出るところ」という森さん。「試合前は部員や他校の選手と会話をし、緊張せず大会に臨むようにしています。周りの選手を気にしても仕方がない。ライバルは自分です。積み重ねてきた練習が自信につながります」と笑顔を見せます。

目標は「自己ベストを更新し、来年の全国高校総体に個人で出場すること。今年の九州大会では記録が伸びず、個人での出場は逃しましたが、弱点のキック力を強化して、さらに速くなりたい」と力を込めます。
目標の実現に向けて泳ぐ練習の日々。森くんの挑戦がスタートします。

躍動感ある泳ぎを見せる森さん



顧問・福島 誠さん(54)

九州大会のリレー種目では、全国高校総体行きを決めるダイナミックな泳ぎを披露し、部のキーマンとして頼もしく感じました。これからもひたむきに練習に取り組み、みんなと切磋琢磨しながら全国を目指そう。



鹿児島情報高校2年
情報システム科
森 憲さん(16)

験担ぎは大会前日の食事を控えめにすること。本番の調子上がる。国分在住。



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ます。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。



盆だご

〈材料〉(4人分)
もち米粉…200g、水…適量、小豆…100g、砂糖…200g、塩…ひとつまみ

〈作り方〉

- こしあん
 - ①小豆を洗い半日ほど水に漬ける。
 - ②①を弱火で煮て、軟らかくなったら火を止め、あら熱を取る。
 - ③②と適量の水をミキサーにかけ、木綿の布巾に包み、汁を搾る。
 - ④③の小豆を鍋に移し、砂糖と塩を加え弱火にかけ、木べらで練る。ほどよい柔らかさになったら火を止める。
- 団子
 - ①もち米粉に水160mlを2、3回に分けて入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこね、12等分に分けて丸める。
 - ②沸騰した湯に①を入れ、浮いてきたらすくい取る。
 - ③好みの量でこしあんを乗せる。



Taste of memories
なぜか元気になる
思い出の味

夏に欠かせぬ母の味「盆だご」



牧園町
和田 里美さん(56)



夏 真っ盛りの8月。「子どもの頃、お盆になると実家に親戚が30人くらい集まり、とてもにぎやかでした」と振り返るのは牧園町の和田里美さん(56)です。

お盆にかかせないのが母・イツ子さんの作る「盆だご」。お供え物として作られる郷土菓子です。

「当時は母の手伝いで、もち米粉を丸めて団子にしていました。火が通って鍋の底から浮かび上がってくる団子をすくうのが楽しくて。材料のもち米と小豆は両親が田畑で育てたもの。団子に乗せるこしあんは甘さが口に広がり、とてもおいしいです」と和田さんは話します。

大きな皿に山盛りで100個以上作っていたというイツ子さんの盆だごは、少し平らに丸めてあるのが特徴。親戚にたくさん食べてもらうため、火が早く通るようにと時間を短縮した結果です。団子の形からは思いやりや当時のにぎやかさが伝わってきます。

あんこ作りに欠かせない布巾は、木綿の手拭いを縫い合わせて袋状にしたものでイツ子さんの手作り。今は里美さんに受け継がれています。

「この袋とは20年の付き合い。しわしわで浅黒くなったけど丈夫で、あんこをこすにはこれが一番です。あんこはお店でも買えますが、手作りのほうがおいしい。母の味にはまだ及ばない

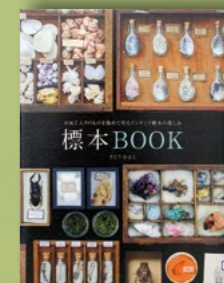
けれど、この袋を使うたびに家族や親戚と過ごした楽しいお盆を思い出します」と懐かしむ和田さん。
親戚の集まりも少なくなっている現代。盆だごがにぎやかな夏の情景を思い出させてくれます。

FMきりしま
(周波数:76.9MHz)で、
この「思い出の味」を
鹿児島弁で紹介します。

- 放送日時=8月17日(木)午後3時30分～、8月18日(金)午前10時30分～
- コーナー名=「SHIKOと堀ちゃんのかごっま弁で語りもんそお」



標本BOOK



ダンボールで作れる
かわいいキッズ家具
&おもちゃ



釣りといこうよ!



そらめくんの
はらっぱあそび



さとう かよこ 著

切り花、鉱物、貝殻、鳥の羽根など、身の回りにある愛すべきものを標本にして、より長く美しく保存する方法を紹介します。

山田 素子 監修

子どもと一緒に作れるダンボール家具とおもちゃ全8作品。作り方を写真付きで分かりやすく紹介します。

加藤 康一 著

ザリガニ、金魚、コイなど、初心者でも楽しめる釣りを紹介します。お父さん、お母さんのための釣り知識も収録。

なかや みわ 作

夏の野原で見つけられる花や葉っぱを使って、そらめくんと一緒に楽しく遊べる絵本です。

図書館へ行こう



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

- 福袋／朝井まかて
- 敵討ちか主殺しか／佐藤雅美
- チャップリン暗殺指令／土橋章宏
- あなたの隣にいる孤独／樋口有介
- パーマメント神喜劇／万城目学
- 宮辻薬東宮／宮部みゆき 他
- 心が元気になる美しい絶景と勇気のことば／バイインターナショナル
- 最高にハッピーな間取り／タブチキヨシ
- ホテルやまのなか小学校／小松原宏子
- 手おけのふくろう／あべ弘士

霧島図書室

- 緑陰読書会**
- 日時= 8月21日(月)午前10時30分～正午
 - 場所= 霧島公民館大会議室
 - 内容= おはなし会、工作
- ☎= 霧島図書室 ☎(57)0316

霧島図書室



霧島図書室は霧島公民館内にあり、近くを霧島川が流れ、豊かな自然に囲まれています。蔵書は約1万6千冊で、入口の右側に新刊コーナーを設置。絵本コーナーは、子どもの目線の高さで「あいうえお」順に本が並び、靴を脱いで親子で読書を楽しむことができます。

- 開館時間= (月・水・金) 午前8時30分～午後5時、(火・木・土) 午前8時30分～午後8時
 - 休館日= 日曜・祝日、12月29日～1月3日
- ※市内の図書館・図書室で借りた本をこちらで返すこともできます。
- ☎= 霧島図書室 ☎(57)0316

遊びに来てね



国分図書館

移動図書館しろやま号の巡回日程変更のお知らせ

9月に巡回する12コース(大塚団地～小廻地区公民館)は9月19日(火)に変更します。

☎= 国分図書館 ☎(64)0918

イベント名	日 時 [対 象]	場所/問い合わせ先
ほととの森おはなし会	8月26日(土)・9月9日(土) 14:00～14:30	国分図書館 ☎(64)0918
幼児と小学生のためのおはなしの部屋(りんごの木)	9月 2日(土) 10:30～11:30	
赤ちゃんとわらべうた・えほんのへや(りんごの木)	9月 4日(月) 10:30～11:00	
おはなしの部屋	8月20日(日) 11:00～11:30 [幼児・小学生] 9月 1日(金) 11:00～11:30 [赤ちゃん] 9月 7日(木) 16:00～16:30 [幼児]	隼人図書館 ☎(43)7574
語りの部屋(語りの会あもり)	9月10日(日) 11:00～11:40	霧島図書室 ☎(57)0316 福山図書室 ☎(56)2026
おはなしの時間(紙ふうせん)	8月はお休みです。	
おはなし広場	8月はお休みです。	

郷土史への扉



今年是国内最後の内戦「西南の役」が終結し、西郷隆盛が没して一四〇年の節目の年です。今回は、国分敷根にあった「敷根火薬製造所」と西南の役の関わりについて紹介します。

敷根火薬製造所建設の背景

文久二(一八六二)年八月、島津久光一行が起こした^{※1}生麦事件が発端となって、翌年七月に薩英戦争が起きました。この戦争で鹿児島城下の大半が消失し、島津斉彬が建設を進めた鹿児島市磯地区の工場群も壊滅的打撃を受



※跡地は私有地のため立ち入りはできません。

西郷隆盛と霧島 その⑧

「西南の役」と敷根火薬製造所

け、薩摩藩の人々は西洋の科学技術の脅威を身をもって体験しました。一方、英国艦隊の損害も大きく、互いに相手の力を認め合った両者は、以後急速に接近することになり、薩摩藩は英国から多くの新技術を学びました。そのような中、新たな火薬製造所を建設しようとしていた薩摩藩は、英国式の技術を取り入れました。敷根火薬製造所の記録に「舎密の技を使った」



敷根火薬製造所絵図 提供：鹿児島市維新ふるさと館

藩の工場に加え、敷根の東端の傾斜地に敷根火薬製造所を造りました。敷根に造られた理由は次の通りです。

とありますが、これは「化学的な製造を行った」と読み取ることができます。薩摩藩は、戦国時代から火薬を独自に作っていました。その技法は中国式を模倣したもので、品質はあまり良くなかったようです。それが、英国に学んだ最新の製法により、火薬の品質が向上し、より大きな爆発力を得たのだと思われま

敷根火薬製造所の概要

文久三(一八六三)年、薩摩藩は鹿児島市磯地区の集成館の裏山にあった

- ① 軍事施設を分散させるため。
 - ② 敷根を流れる高橋川の水量が豊富である(水車を回せる)。
 - ③ 湾奥で敵船が容易に入れない。
 - ④ 海に近く運搬に便利である。
 - ⑤ 正面の山が突き出しており、施設の全容を隠しやすい。
 - ⑥ 集落から離れている(爆発対策)。
- 工場は高橋川から三系統の水路を引いて、八ヶ所に水車を置き、火薬の原料(木炭・硫黄・硝石)の粉砕が行われました。最盛期には一二〇人ほどが働き、年間二四トほどの火薬を製造し

ていたと記録されています。この工場は当時、質・量において日本はもろろん、東洋一だったといわれています。

西南の役との関わり

敷根火薬製造所は、明治四(一八七二)年の廃藩置県によって、薩摩藩から明治政府の管轄となりました。明治十(一八七七)年二月に西南の役が勃発すると、西郷軍への弾薬補給を阻止するため、三月十日に敷根沖に達した政府軍の軍艦「春日」の指揮官・伊東祐磨らによって焼き払われ、わずか十五年の操業となりました。

工場で働いていた技術者たちは、その後、東京に建設された^{※2}海軍工廠の火薬工場で、また一部は化学関係の会社で指導者として働き、近代日本の化学技術の発展に尽くしました。

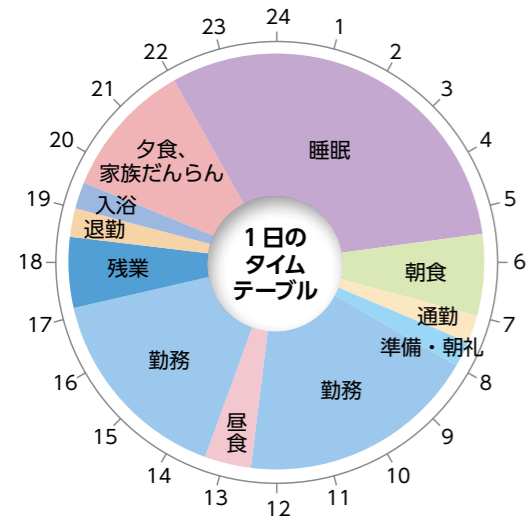
現在、火薬製造所跡は農地となっており、近年の発掘調査によって、その痕跡が良好な状態で残っていることが判明しました。

敷根火薬製造所は、わずかな期間の操業ながら、日本の近代史に大きな足跡を残した貴重な遺産です。霧島市の宝として後世に残したいものです。

(文責 〆鈴)

※1 島津久光の行列に騎馬で乱入したイギリス人を薩摩藩士が殺傷した事件。
※2 海軍直営の軍需工場。

お客さまの笑顔が仕事の活力。



霧 島市で育った私が思う地元の良さは「暮らしやすさ」。フレスポ国分やA-Zはやとなどのお店があり、生活に必要な物がそろいます。

自然を楽しめるのも霧島市のいいところ。私の趣味の一つが釣りです。子どもの頃から好きで、今でも休日になると県内の釣りスポットに行きます。

中でもよく行くのが「福山港周辺」。堤防からでもヒラメやタイ、イカ、タコなどいろいろな魚が釣れ、大物がかかることも。晴れている日は正面に桜島を見ることがするのも魅力です。ゆったりとした時間と雄大な桜島が日ごろの疲れを癒やしてくれ、心も体もリフレッシュできます。

駐車場も広く、近くにはトイレもあるのでとても便利。釣り好きな人はぜひ福山港周辺へ行ってみてください。



↑魚釣りを楽しむ人たち

福山港周辺で釣れたアジ

福山港周辺

●場所＝福山町福山2639付近

やりがいを
感じる
職場です！



（株）ウェルファムフーズ霧島事業所
製造部製造課 末吉明仁さん(33)
国分出身。福山高校卒業。平成14年に入社。趣味はプラモデル作り。妻と子ども1人の3人家族。9月に第2子が誕生予定。国分在住。

国 内のプロイラー（食用の若鶏肉）業界でシェア第5位を誇る（株）ウェルファムフーズ。国内外に10か所の事業所があり、自社で育てた鶏を加工、販売まで行っています。霧島事業所では、社員の9割が霧島市民です。国分の上之段・木原地区や宮崎県などに鶏舎があり、1日に7万羽の鶏を処理。鶏肉の脂身や骨を包丁で取り除く作業、梱包のほか箱詰めなどを行っています。多くは関東や関西に出荷し、市内の一部スーパーにも卸しています。ビタミンEなどを配合した餌で飼育する自社ブランド鶏「森林どり」も加工。低カロリーでヘルシー



「若くても活躍できる職場にやりがいを感じます。毎朝のミーティングや互いに声を掛け合う明るい職場の雰囲気も、長く働き続けられるポイントですね」

仕事への魅力を「お客さまの笑顔」と力を込める末吉さん。「私たちが作った商品を食べる家族の笑顔がうれしい。そんな笑顔を見ると、お客さまの食卓にも『おいしい』を届けていると誇りに思い、やる気につながります」と食を支える職場に胸を張ります。

な商品です。平成28年度には食品衛生優良施設として、県から表彰を受けた同所。末吉さんは「インフルエンザなどの病気を工場内に持ち込まないようにするため毎日の体温チェックや、異物混入を防ぐための防護服の着用、靴や手の消毒などを徹底しています」と食の安全性に細心の注意を払っています。

末吉さんは高校卒業後に入社し、今年で15年目。初めは鶏肉用包丁の使い方も分かりませんでした。丁寧な先輩の指導のおかげで1年で一羽を丸ごとさばけるまでになりました。真面目な性格が見込まれ、28歳でも肉担当のチームリーダーにも抜擢。新人指導や10〜60代の43人で稼働する製造ラインの進捗状況の確認、仕事の相談を受けています。

ミライ、ワク・ワーク vol.3

霧島市にはたくさんの企業があり、そこで多くの若者が生き生きと働いています。

このコーナーでは、そんな企業や若者の暮らしを紹介します。

第3回目は、（株）ウェルファムフーズ霧島事業所の社員の末吉明仁さん(33)です。就職を控える生徒や学生の皆さん、ぜひ霧島市で「働き・暮らす」という未来を描いてみませんか。



日本のプロイラー業界シェア第5位。従業員の9割以上が霧島市民。

（株）ウェルファムフーズ 霧島事業所 取材協力企業
国分清水4丁目28-29-33 ☎(46)6110 <http://www.wellfam-foods.co.jp>

代表者：代表取締役社長 佐藤 精四郎	有給休暇の平均取得日数：8日/年
設立：昭和50年	月平均残業時間：20時間
資本金：26億1千万円	育児休業取得率(男/女)：50%/100%(平成26～28年度)
売上高：472億円(平成28年度3月期)	平成29年採用実績：なし(平成30年度は採用予定あり)
従業員数(男/女)：374人(108人/266人)	初任給：14万円から
平均年齢：42歳	勤務時間：午前8時～午後5時10分(年間休日109日)

後世へつなぐ 地域の誇り



江口克己さん(61)
霧島出身。霧島神宮近くの食事処「江口家」2代目。平成17年頃から霧島神楽振興会会長を務める。秋田や大分などへ神楽の研修に行く。先月は博多座であった歌舞伎を鑑賞し、演者の見えの切り方や太鼓の打ち方などを研究。練習は毎週水曜、霧島公民館で実施。霧島在住。

太

鼓やかね、笛の音に合わせ、神々の面を付けた舞手が躍り出る神楽。霧島山と縁の深い「天孫降臨」などの日本神話を題材に、舞を神にささげる「霧島神楽」は、旧霧島町の有志によって平成9年、約80年ぶりに復活し、今年で20年目を迎えます。復活のきっかけは平成8年。町内の民家から神楽に関する古文書が発見され、神楽復活の機運が高まりました。復活当初からのメンバーで、おはやしの一つ・桶胴太鼓を担当するのが霧島神楽振興会の会長、江口克己さん(61)です。神楽を復活させて観光を活性化させたいという町の発案に共感。平成9年、40歳のとき「霧島を盛り上げた」と、町が募集した霧島神楽のはやし手に応募します。

同年2月、初練習に集まったのは住民約50人。舞手は東京から、はやし手は福岡からそれぞれ指導者を招き、踊りやバチさばきの基本練習が始まりました。太鼓がまだ無かったはやし手は、床に置いた竹で練習。バチの持ち方から教わり、基本のリズムや強弱をつけてたたく練習を何度も繰り返しました。慣れない正座にも苦労したという江口さん。「毎回3時間、月に10日間、先生から教わったことを仲間たちと必死に練習しました」と振り返ります。

いよいよはやし手と舞手の合同練習。ところが、音と踊りのタイミングがなかなか合わず、踊りを修正したり、曲の調子を変えたりと指導する先生も試行錯誤の連続

第12回天孫降臨霧島祭

◆ 第20回南九州神楽まつり

- ・8月19日(土)午後5時～9時
- ・出演＝霧島神楽、大森神楽団(広島県)など4団体
- ・入場料＝500円

◆ 第32回霧島高原太鼓まつり

- ・8月20日(日)午後5時30分～9時
- ・出演＝霧島九面太鼓保存会、高千穂小霧島育徳会(以上霧島市)、ゆふいん源流太鼓(大分県)など6団体
- ・入場料＝千円

※場所は両日とも霧島神宮。雨天時はみやまコンセルに变更。
※チケットは市観光協会、市観光案内所、市観光課、ねんりん準人駅前店などで販売中。

☎市観光協会 ☎(78)2115

霧島神楽の見どころ

第2座は、アマテラスオオミカミの神勅を受けて、孫神ニギノミコトが三種の神器を手に、7人の神と道案内のサルタヒコノミコトと共に、高天原から高千穂峰に降り立ちます。逆鉾の舞を踊り全員で祈りをささげ、声高らかに国生みを宣言します。

第3座は、アマテラスオオミカミが岩戸に入り暗闇となった世を神々が悲しんでいると、アマノウズメノミコトが登場し、岩戸の前で華麗な舞を披露。そこへ一人の神がアマノウズメノミコトをまねて舞いますが、転倒し神々が大笑いします。岩戸からアマテラスオオミカミが何かとぞき込んだところをタヂカラオノミコトが岩戸を開けます。アマテラスオオミカミが姿を現し、荘厳な舞を踊ります。

だったといっています。そんな中、約7か月に及ぶ猛練習を経て、霧島神楽が完成。衣装も町内の女性の手作りです。9月には、完成を祝って霧島神宮の本殿で奉納。「音と踊りがびったりと合ったときは、ここまで頑張ってきたよかったと達成感が胸がいっぱいになりました」翌年8月には復活した霧島神楽を県内外にアピールしようと南九州神楽まつりも始まりました。江口さんは「8つの座(話)で構成され、1座が5分～15分とテンポがいい。せりふが分かりやすく、見ている人も楽しめる。天の岩戸に隠れた天照大神を外の世界へ連れ戻す『岩戸開き』など神々の歴史を荘厳に、ときに面白く演じているところを楽しんでほしい」と神楽の魅力を語ります。現在、霧島神楽振興会のメンバーは36人。霧島神宮への奉納や南九州神楽まつり、みやまコンセルや市外でも披露しています。会長としてメンバーを引っ張る江口さんは、これからの霧島神楽について「定期的に学校で披露したいですね。地域でつくった霧島神楽が誇りです。再び途絶えないよう継承していくためには、子どもたちや若い世代の力が必要。誇れる神楽がふるさとにあることを知って、始めてもらいたい」と力を込めます。後世につないでいきたい江口さんの熱い思いと共に、神々が集う荘厳な舞台が幕を開けます。





※問=問い合わせ先 申=申し込み先

※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

お知らせ

市議会を傍聴しませんか

- 8月29日(火) / 本会議初日 (開会、議案上程、提案説明)
 - 9月5日(火) / 本会議(質疑、議案処理、一般質問)
 - 9月6日(水) / 8日(金) / 本会議(一般質問)
 - 9月15日(金) / 本会議(質疑)
 - 10月6日(金) / 本会議最終日(委員長報告、採決、閉会)
- ※全て午前10時開会。本会議はインターネットで中継放送し、ケーブルテレビでも生放送されます。
- ◎問 議会事務局 ☎(64)0922

浜之市土地地区画整理審議会委員選挙の選挙人名簿縦覧

単人都市計画事業浜之市土地地区画整理審議会委員選挙を11月12日(日)に行う予定です。地区内の土地所有者や借地権を有する人は、区画整理課で選挙人名簿を縦覧できます。

開催日	時間	ふるさと会名称	地区	会場	連絡先
9/3(日)	11:30	首都圏きりしま牧園会	牧園	新宿季膳房	池田 090-3001-5805
9/10(日)	12:00	中部圏霧島市ふるさと会	全域	サイプレスガーデンホテル	中村 052-871-0866
9/17(日)	13:00	関東よっがわ会	横川	東海大学交友館	山口 090-1402-0167
9/30(土)	12:00	薩摩単人会	単人	三州倶楽部	井上 090-8857-5327
10/1(日)	11:30	関東霧島会	霧島	オーラム	大當 042-527-2456
10/7(土)	17:00	福岡圏霧島市ふるさと会	全域	ホテルニューオータニ博多	新富 090-1192-4060
10/8(日)	12:00	わかみこ会	福山	國學院大學	久米村 080-1190-2371
10/14(土)	11:00	関西圏霧島市ふるさと会	全域	大阪キャッスルホテル	安栖 080-1505-2402
10/29(日)	11:00	東京みぞべ会	溝辺	水月ホテル鷗外荘	前田 090-2247-3072

※関東国分(国分)は、開催日などを調整中です。

●日時 8月31日(木)～9月13日(水) 午前8時30分～午後5時 ※土日可。選挙の連絡事項は市の掲示板などでお知らせします。

◎問 区画整理課 ☎(64)0989

霧島市土地開発公社 分譲地をさらに割引します

7月7日から分譲地の土地購入の支援制度を拡充しました。

割引名	対象	土地価格割引率	
		変更前	変更後
子育て支援割引	18歳未満の子どもがいる人、母子健康手帳を持つ妊娠中の人	5%	10% (子どもが2人以上のときは20%)
シニア支援割引	購入した土地に建てる住宅に55歳以上の人が入居(同居)する場合	5%	10% (55歳以上の人が2人以上のときは20%)
複数区画購入割引	同一の分譲地で2区画以上購入する場合(既に購入した人や、隣接していない土地でも可)		10% (変更なし)

募集

市営住宅入居者

国分・単人地区の市営住宅の入居者を募集します。申し込みは団地ごとに受け付け(二世帯一団地に限る)、申し込み多数の場合は抽選となります。

● 申込書の配布、受付期間 8月21日(月)～9月1日(金)

● 抽選日 9月21日(木)

※所得制限などの条件があります。部屋の詳細は問い合わせるか市ホームページをご覧ください。中所得者向けの特定公共賃貸住宅と国分・単人地区を除く市営住宅は、随時募集しています。

◎問 市営住宅課 ☎(64)0909

● 建築住宅課 ☎(64)0909

● そのほかの地区は各総合支所産業建設課

手話奉仕員講座

(基礎課程)

● 日時 9月4日～3月12日 (毎週月曜・全22回) 午後

【分譲地】

- 塚脇団地(国分上之段)
- 姫城地区宅地分譲地(単人町姫城)
- 浜之市宅地分譲地(単人町真孝)
- 牧之原高原団地(福山町福山)

※市のふるさと創生移住定住促進制度も併用できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。問い合わせください。

◎問 市土地開発公社 ☎(64)2023

健康マイレージポイント たまったら応募しよう

健康マイレージポイントカード(はがき)の応募受け付けを開始しました。今年からポイント以外に、特定健診や各種がん検診などの受診が必須です。受診した健診に○を付け、6ポイントたまったら、6ポイントたまったら人は、郵送か本庁・各総合支所に備え付けの応募箱に投函してください。抽選で健康グッズなどが当たります。広報誌に掲載の「健マ」の付いたイベントに参加してポイントをためましょう。

※応募は1人1口のみ。

● 応募期限 平成30年3月20日(火)

◎問 健康増進課 ☎(64)0905

脳卒中予防講演会

県では人口10万人あたり約130人が脳卒中で亡くなっており、全国平均の1.5倍です。要介護や寝たきりの主な原因も脳卒中です。予防のための血圧管理の重要性や食事の工夫について学べます。

● 日時 8月27日(日) 正午～午後4時

● 場所 大口ふれあいセンター(伊佐市大口里284512)

● 入場料 無料

◎問 始良保健所健康企画課 ☎(44)7953

ふるさと会の案内

霧島市のふるさと会は、関東・関西・中部・福岡圏域で出身者の交流やふるさとへの支援活動などを行っています。各地にお住まいの知り合いの人にぜひ紹介してください。

国際交流員と交流しよう

コース名	内容	日時	場所	申込期限
韓国語でティータイム	夏休みをテーマに韓国語で話しながらティータイムを過ごします。※筆記用具とコップ持参。	9/13(水) 15:00～16:00	国分公民館 調理講義室	9/12(火)
韓国語教室	休暇の感想を話して感情表現を学びます。※コップ持参。	9/14(木) 18:30～19:30	国分公民館 調理講義室	9/13(水)
中国語教室	中国を旅行するときに空港で役立つ中国語を学びます。	9/28(木) 14:00～15:00	国分公民館 小研修室	9/27(水)

● 対象 市民

● 定員 各先着15人

● 受講料 無料

● 申込方法 電話か市ホームページから

※キャンセルする場合は、前日までに連絡してください。

◎問 市民活動推進課 ☎(64)0924

環霧島・錦江湾奥イベント情報

*環霧島会議と錦江湾奥会議を構成するまちのお祭りやイベントの最新情報をいち早くキャッチ。お好みのイベントを探して、出掛けてみませんか。

鹿児島市 第3回錦江湾潮風フェスタ



- 日時=9月2日(土)午後4時～9時、3日(日)午前10時～午後5時
 - 場所=ウォーターフロントパークほか
 - 内容=各種ステージや飲食ブースなど
- 問=サンサンコールかごしま ☎099(808)3333

始良市 山田の里かかし祭り



- 期日=9月23日(土)
 - 場所=山田小学校(下名1018)
 - 内容=田園風景の中にユニークなかかしが立ち並びます。かかしは9月10日～30日まで展示されます。
- 問=かかし祭り実行委員会 ☎(73)7434

垂水市 キャニオニング



- 期間=9月30日(土)まで
 - 場所=猿ヶ城渓谷(新御堂1344-1)
 - 内容=渓谷で沢下り。1人6千円、小学生以下4千円 ※3日前までに要予約。
- 問=森の駅たるみず(キャニオニング専用) ☎080(9248)1903

環霧島スタンプラリー開催

霧島山を囲む7つの市町の観光地や道の駅などに全部で65個のスタンプが設置されており、3市町以上のスタンプを押した人に特産品などが当たるチャンスがあります。

- 期間=[上期]10月20日(金)まで、[下期]10月21日(土)～平成30年2月28日(水)
- 問=霧島市霧島PR課 ☎(64)0705



※問=問い合わせ先 申=申し込み先

※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

県立高等技術専門校入校生募集 (一般選考試験)


校名	訓練科名	定員	訓練期間	応募資格	問い合わせ先
始良高等技術専門校	情報処理科	20人	2年	①	☎(65) 2247 始良市西餅田1120
	メカトロニクス科	20人	2年		
鹿屋高等技術専門校	電気設備科	20人	2年	①	☎0994(44) 8674 鹿屋市川西町3482
吹上高等技術専門校	自動車工学科	20人	2年	①	☎099(296) 2050 日置市吹上町中里1717
	機械整備科	10人	1年		
	金属加工科	20人	2年		
宮之城高等技術専門校	建築工学科	20人	2年	①	☎0996(53) 0207 薩摩郡さつま町船木881
	室内造形科	20人	2年	②	

- 応募資格
 - ①高等学校卒業業者(卒業見込者を含む)か同等以上の学力を有すると認められる人。
 - ②義務教育修了者(卒業見込者を含む)か同等以上の学力を有すると認められる人。
- 願書受付=9月1日(金)から。※願書の締切日、出願方法など詳細は各校へ問い合わせください。

- 無料
- 申し込み時に弁当の注文を受け付けます。
- 申込方法Ⅱ直接か電話、ファクス
- 申込期限Ⅱ9月15日(金)
- 問・申Ⅱ竹子ふるさとウオーク実行委員会 ☎(59)3115、FAX(59)3907

- 無料
- 申し込み時に弁当の注文を受け付けます。
- 申込方法Ⅱ直接か電話、ファクス
- 申込期限Ⅱ9月15日(金)
- 問・申Ⅱ竹子ふるさとウオーク実行委員会 ☎(59)3115、FAX(59)3907

架空請求はがきに注意



「民事訴訟管理センター」から「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というはがきが届いたという相談が、市消費生活センターをはじめ全国で寄せられています。

訴訟番号のほか、「連絡がなければ給料、動産、不動産を強制的に差し押さえる」など、はがきの受取人を脅すような内容が記載されています。

架空請求か判断に迷ったときは、決して相手には連絡せず、最寄りの警察署や消費生活センターへご相談ください。

問=霧島警察署 ☎(47)2110、横川警察署 ☎(72)0110、市消費生活センター ☎(64)0964、消費者ホットライン ☎188

10万本植林プロジェクト 協賛企業・団体・個人

- 年間1万本、10年間で10万本を植林する「ふるさとの木」によるふるさと森づくり」に賛同、協賛いただける企業・団体・個人を募集します。
- 対象Ⅱ市内外の企業・団体など
- 協賛内容Ⅱ苗木などの資金提供、社員の植林教室への参加、自社主催の植林教室の実施など
- 申込期間Ⅱ8月14日(月)～9月29日(金)
- 申込方法Ⅱ環境衛生課に

- 問・申Ⅱ環境衛生課 ☎(64)0950、FAX(47)1930
- 申し込み方法Ⅱ直接か電話、ファクス
- 申し込み期限Ⅱ9月8日(金)
- 問・申Ⅱ社会教育課 ☎(64)0708
- 申し込み方法Ⅱ直接か電話、ファクス
- 申し込み期限Ⅱ9月8日(金)
- 問・申Ⅱ社会教育課 ☎(64)0708

- 申込方法Ⅱ直接か電話、ファクス
- 申込期限Ⅱ9月8日(金)
- 問・申Ⅱ安心安全課 ☎(64)0997、FAX(64)0957
- きりしま歴史散歩
- 鎌倉・室町時代の日本人の食卓はどのような様子だったのか、土器などを使って再現します。
- 日時Ⅱ9月24日(日)午前8時30分～正午
- 場所Ⅱ宮内地区公民館(隼人町神宮3丁目4-18)
- 定員Ⅱ20人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加料Ⅱ千円
- 申込期限Ⅱ9月8日(金)
- 問・申Ⅱ社会教育課 ☎(64)0708

県民の森イベント

- 野外調理で疑似キャンプ体験と割り箸飛行機づくり
- 日時Ⅱ8月27日(日)午前10時～午後3時
- 場所Ⅱ県民の森管理事務所(始良市北山3464-119)
- 定員Ⅱ先着10家族
- 参加料Ⅱ1人500円
- 申込期限Ⅱ8月17日(木)
- 問・申Ⅱ県民の森管理事務所 ☎(68)0557
- 藍の生葉染め体験
- 期日Ⅱ9月30日(土)までの

- 申込期限Ⅱ8月21日(月)
- 第2回記念講座
- 「西郷南洲翁の魅力と実力」
- 日時Ⅱ9月9日(土)午後1時30分～3時30分
- 講師Ⅱ徳永和喜さん(西郷南洲頭影館館長)
- 申込期限Ⅱ9月4日(月)
- 共通事項
- 場所Ⅱ国分シビックセンター1階行政庁舎別館大会議室
- 定員Ⅱ各回140人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加料Ⅱ無料
- 問・申Ⅱ社会教育課 ☎(64)0708

未来の自分見学会

- 県内企業を訪問するバスツアーです。鹿児島で働きたい高校生を募集します。
- 日時Ⅱ8月26日(土)午前9時～午後4時
- 訪問先Ⅱ白金酒造(始良市)、あいら農業協同組合、坂元醸造
- 対象Ⅱ県内の高校生と保護者
- 定員Ⅱ先着40人
- 参加料Ⅱ無料
- 申込期限Ⅱ8月21日(月)
- 申込方法や集合・解散場所など、詳細は(有)環境システム

- 受付Ⅱ8月10日(木)から
- 問・申Ⅱ隼人錦江スポーツクラブ ☎(55)0188
- メディアセンター主催講座
- 受付Ⅱ8月10日(木)から
- 問・申Ⅱ隼人錦江スポーツクラブ ☎(55)0188
- お茶いっぺ
- 溝辺町竹子地区の網掛川沿いを、お茶でも飲みながら
- 日時Ⅱ9月23日(土)午前10時～11時
- 対象Ⅱ県内の高校生以上
- 定員Ⅱ無し
- 申込方法Ⅱ第一工業大学学生会連携センターのホームページから
- 申込期限Ⅱ9月23日(土)
- 問Ⅱ第一工業大学社会連携センター ☎(45)3003
- サン・あもり健康講座
- リンパリフレッシュヨガ
- 日時Ⅱ9月5日～10月24日(全て火曜・全8回)午前10時～11時30分
- 定員Ⅱ先着20人
- 必要な物Ⅱヨガマット(室内シューズ、タオル)
- 受講料Ⅱ4千円
- 受付Ⅱ8月14日(月)から
- 問・申Ⅱサン・あもり ☎(43)3373

第二工業大学無料公開講座

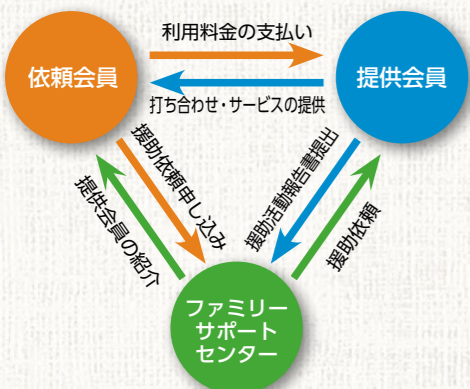
- 橋で巡る世界遺産
- 日時Ⅱ9月30日(土)午前10時～11時
- 対象Ⅱ県内の高校生以上
- 定員Ⅱ無し
- 申込方法Ⅱ第一工業大学学生会連携センターのホームページから
- 申込期限Ⅱ9月23日(土)
- 問Ⅱ第一工業大学社会連携センター ☎(45)3003



子育てを支援する「ファミリーサポートセンター霧島」の会員を募集

冠婚葬祭や学校行事、通院や買い物などで、一時的に子どもを送迎したり預かったりしてほしいときはありませんか。

そんなときに役立つのがファミリーサポートセンター霧島。子どもの預かりや送迎などを援助してくれる人を紹介しています。会員登録が必要ですので、まずはセンターへお問い合わせください。



1 援助をお願いしたい人(依頼会員)

- 会員の条件
 - ・市内に居住または勤務している人
 - ・生後3か月～小学6年までの子どもがいる人
 - ・センターで実施する講習を受けた人

- 援助内容
 - ・保育所や幼稚園までの送迎
 - ・保育所や幼稚園の開園時間前および閉園後の預かり
 - ・学童保育(児童クラブ)終了後や学校の放課後の預かり
 - ・買い物や通院など外出のときの預かり
 - ・冠婚葬祭や学校行事のときの預かり

● 利用料(1時間当たり)

月曜～金曜(祝日を除く) 午前7時～午後7時	600円
上記の時間外 土曜・日曜・祝日	700円

※食事代やおやつ代、おむつ代などは利用者負担

2 援助をしたい人(提供会員)

- 会員の条件
 - ・市内に居住する20歳以上の心身共に健康な人
 - ・子育てに意欲のある人
 - ・センターで実施する講習を受けた人

問・図 = ファミリー・サポート・センター 霧島 ☎(48)6886 国分中央三丁目9-20(国分パークプラザ2階)

断酒しました。それにもう一つ。長生きして、孫娘の結婚式に出席したいという強い願望がありました。今から4年前、父の日に小学6年だった孫娘から「父の日おめでとう」と手紙をもらいました。驚きながら読んでみると、私に対する日ごろのお礼と「私が結婚するまで長生きしてね」と書いてあり感激しました。私が断酒できたのは孫娘のおかげです。このことを孫娘に話したことはありませんが、私の心の中を見抜いているようで、目に熱いものこみ上げました。(長命望76歳男性)



お孫さんとの強い絆を感じますね。孫娘さんも高校生でしょうか。将来の結婚式に向けて、健康づくりに頑張ってくださいね。

5月に女性がん検診の案内が届きました。読んでみると、事前予約制になっていて、面倒と思いましたが、検診日の直前になって仕事が入ってしまいました。慌てて別の日に受診できないか相談し、私の希望する日が空いていた溝辺地区での検診を予約。数日後、検診を受けるための必要な書類が封筒で

届きました。中には検診会場までの地図も入っていて、しかもピンク色の蛍光ペンで分かりやすいように印が付けてあり感激。検診当日、検診車の中はピンク色、着替えを入れる袋もピンク色。一人一人に女性スタッフが付いていて大感激でした。検診前の不安も減り、わずか30分でエコーとマンモグラフィーの検査が終了。今までは待ち時間が長かったので検診を受けにくかったのですが、予約制になったことで検診が受けやすくなりました。予約制に変更していただきありがとうございます。そして、当日のスタッ

フの皆さま、本当にありがとうございました。(チューリッ プママ57歳女性)

市民公開講座「知っておきたい乳がんのこと」を聞きに行きました。相良病院の先生が「大切な人を守るための乳がんの早期発見のポイント」と題して講演をしてくださいました。とても分かりやすく、検査の方法や治療法なども詳しく説明してくださいました。乳がん体験者からのメッセージもあり、健康のありがたさ、素晴らしさ、そして早期発見の大切さを学びました。女性がん検診は今

年から予約制。皆さんもぜひ検診の予約をして、自分と大切な人を守ってほしいと心の底から思い、一筆執りました。安心を見つめましょう。(ささえさん77歳女性)

女性がん検診は今年から完全予約制になり、待ち時間も短くなりました。5月号で特集していますので、今一度ご覧ください。

このほか31通のお便りをいただきました。文章は紙面の都合上、調整させていただくことがありますので、ご了承ください。

7月号の読者の声にチャイルドシートの貸し出し情報が載っていました。幼児をチャイルドシートに乗せず大人が抱っこしていたり、私たちが大人の心掛けが大切なのですね。まずは、家庭や地域、職場で朝の気持ちのいいあいさつから始めましょう。



ストロベリームーン

神宮司 耕二さん(国分)
【撮影データ】絞り7.1、シャッター1/25、ISO6400



本誌への感想、霧島市への思いなど、たくさんの声をお寄せください。お便りは綴じ込みのがき、ファクス(0995-64-0934)、携帯電話やスマートフォンは左の2次元コード、パソコンは市ホームページからお送りください。

ア ルコール依存症だった私は、家族に悲しい思いをさせたくないという決意、目標に向かってしっかりと準備をする気持ちが大切ですね。ご来光はいかがでしたか。

目標に向かってしっかりと準備をする気持ちが大切ですね。ご来光はいかがでしたか。



夏 た。毎年、霧島の山々を登っています。元気な中年仲間と一緒に楽しい時を刻めることに感謝しています。今年富士山に登る計画が持ち上がり、いよいよ実行の時が来ました。4人の仲間が7月10日のご来光を目指します。城山公園まで登ってトレラングしたり、国分いきいき交流センターで器具を使って下半身強化したりして準備をしてみました。自分の体力を信じてみながら、ゆったりとした歩みで3776mに挑戦していきます。(m・KOR-65歳男性)



贈り物としてオリジナルラベルのペットボトルが好評です。詳しくは関平鉱泉販売所(☎78-2950)までお問い合わせください。

子どもが車内を自由に動き回ったりしている車を見かけます。もし事故に遭ったら、あのお母さんはどんなに後悔するだろうと思ってしまうます。自分が事故を起こさなくても、事故に巻き込まれることがあるかもしれません。安全運転に努めていても絶対に安全ということはありません。私も子育てをしているので、チャイルドシートに座らせる大変さや、拘束されるのを嫌

関 平鉱泉水の特集を見て、実家にいつも置かれて

がつて泣く子どもがいることも分かります。でも、子どもの命を守ることが最優先されるべきだと思います。(めだかてんこく36歳女性)

そのとおりですね。幼児を車に乗せるときは、道路交通法でチャイルドシートの着用が義務付けられています。

いる20歳入りの箱のほかにもいろいろ種類があることを知り驚きました。切り傷や湿疹など、私の子どもたちも小さいころからお世話になっていました。新しい工場ができて、ますます愛飲者も広がっていくのではと期待しています。暑い夏に向けて、霧島の涼と緑を求めてドライブの途中に寄ってみたくありません。(Y・M55歳女性)

ふるさと霧島に感謝



伊邪那岐神社に奉納されているカ石。弟子の霧島山と(牧園町下中津川)

私は牧園町に生まれ、野山を遊び場として子ども時代を過ごしました。木登りや川での魚釣りなどをするうちに自然と体のバランスの取り方や身体能力が身に付いていき、突然のことに対処する精神力なども鍛えられました。霧島という大きな山を見るたび、子どもながらに日常のこまごまとした悩みは小さいことのように思えてきて、そういったことにいちいちこだわるよりも一つの目標に向かってまい進することの方が大切だということを学びました。学校の先生方や先輩方、友達、近隣の人々、家族の温かいまなざしに守られて育ち、15歳のときに相撲部屋に入門。いつしかそういう人々へ恩返しをしたいという思いが厳しい修行の中でも心の支えとなり、一筋の希望の光となって私の相撲の道を照らしてくれました。しかし、このことは霧島市を離れて初めて自覚できたことでもあります。相撲はスポーツの一つでもあります、自然に宿る日本古来の神々にささげる神事でもあります。肉体だけではなく、精神も整ってこそ力強い相撲をとることが出来ます。これは先人たちが私たちに残してくれた財産であり、特に精神面の弱体化が感じられる昨今、私たちが次の世代へと伝えていくべき使命を負っていると思われてなりません。私が教わったことを皆さんに知ってほしくて、牧園町にある伊邪那岐神社にカ石を奉納しました。雄大な自然に恵まれたふるさと霧島に感謝し、この中で育まれたたくましい精神と肉体を持つ若者たちに、霧島の良さをあらためて自覚していただくように力を尽くしたいと思います。願わくは次世代の相撲を引き継いでくれる若者が霧島市からも出現してくれ、ますますと祈りつつ、それに向けて私も努力を続けていきたいと思っています。



おじゃんせ霧島大使

時津風一門 陸奥部屋親方 霧島 一博さん(58)

牧園町出身。井高部屋所属の元大相撲力士。最高位は東大関。幕内優勝1回。昭和50年3月場所初土俵。序二段時代の昭和51年5月場所後に故郷の霧島山にちなんでしこ名を霧島へ改名。現役時代の体格は身長186cm、体重130kg。得意手は左四つ、寄り、吊り、出し投げ。現在は陸奥(みちのく)親方として後進の指導に当たる。

◎「広報きりしま」にお便りをくださった方の中から「かれい川の湯」様より「入浴カード3,000円分」を5人の方にプレゼント。応募締め切りは8月21日(月)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。



市ホームページからもプレゼントの申し込みができます。

PRESENTS

かれい川の湯の入浴カード(3,000円分)をプレゼント

清らかな水の流れが奏でるせせらぎと、カワセミのさえずりが静かに響き渡る。天降川の静寂に包まれながら湯船にくつろぐ、広々とした内風呂と野天の岩風呂。柔らかな湯の中で、癒やされていく心と体。ぜひいたく時間をどうぞゆっくりとお楽しみください。



中綴じのクーポンもご利用ください。

隼人町嘉例川4471-2 ☎(54)6060 営業時間:10時~24時(最終受付23時) ※ご予約は当日のお電話予約のみ承っています。

www.kareigawa.com

かれい川の湯

検索



※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。

いつでも、どこでも、霧島市の情報を。

より多くの皆さんに市の情報を知ってもらうため、さまざまなツールで情報を発信しています。

霧島市ホームページ



観光や子育て、移住定住情報、イベントカレンダー、行政情報など情報満載。

霧島市Facebook



市の公式フェイスブック。「いいね」をして市からの最新情報をキャッチしてください。

YouTube動画配信



動画共有サイトYouTubeで霧島市が公開している動画を見られます。

きりしまWAGON (Facebook)



霧島市を好きになってもらうために霧島市の魅力を発信しています。

マチイロ(広報誌電子版)



発行日に広報きりしまがスマートフォンやタブレットへ自動配信されます。

霧島市Twitter



霧島市をフォローすると、市ホームページが更新されるたびに情報が届きます。



霧島市公式フェイスブック

https://www.facebook.com/kirishimawagon/

◎人口/126,707人(+4) ◎世帯数/60,687世帯(+26)

・男性61,049人(+16) ・女性65,658人(-12) ・出生82人 ・死亡110人 ・転入290人 ・転出257人 (平成29年7月1日現在)



龍馬に思いをさせて(牧園町下中津川) 7月23日 午後3時19分

今月の表紙

汗が流れるほどの暑さに涼を求めて訪れた犬飼滝です。自然遊歩道を300mほど下ると、落差36mの壮大な滝が目の前に。マイナスイオンを全身に浴び心身共にリフレッシュしました。坂本龍馬と妻・おりょうも日本初の新婚旅行で訪れ、魚釣りや狩猟をして楽しいひとときを過ごしました。今年は坂本龍馬没後150年。犬飼滝を見て、新しい日本を切り開こうと尽力した幕末の偉人に思いをさせてみませんか(土井)

【撮影データ】

デジタルカメラ レンズ18~135mm F3.5~5.6 1/1000s F5.6 ISO1250

九 州北部では豪雨による大災害。霧島市も平成5年の夏、死傷者の発生や道路の寸断など甚大な被害を受けました。わが家も床上浸水。ぬれた荷物や畳を運び出し、床下の泥の除去に苦労しました。24年も前の忘れられない記憶。一日も早い復旧を願います(上小園)

今 年で霧島神楽は復活20年です。練習にお邪魔すると、小さな女の子が女子高生風の舞を一生懸命まわっているのが印象的。こうして伝統が受け継がれていくのだと感じました。住民の情熱と努力で完成した霧島神楽。8月の天孫降臨祭で郷土芸能を堪能してみませんか(土井)

睡 眠の仕組みは人も動物も異なります。キリンは肉食動物から常に逃げられるよう2時間睡眠で足りるそう。生きるための環境が睡眠の仕組みを作るんですね。私は最近どこでも簡単に寝てしまいます。揚げ句の果てには居酒屋でも。ああ、生きるためビールがかかせない(川床)

夏 の日の思い出。キンキンに冷えた…麦茶。夏休みに外で遊んで帰ってくると母が用意してくれた。部活の休憩中にマネージャーが作ってくれたり。懐かしさや甘酸っぱい青春を思い出します。一方、ビールは飲みすぎるとK床さんのように。思い出が消えていきます(森本)

EDITORS

市長コラム 前田終止

アジア・世界に誇る音楽祭 第38回霧島国際音楽祭が今年も盛会のうちに幕を閉じました。この音楽祭は若い音楽家が海外に渡航しなくても一流の講師陣からレッスンを受けられるようにと、国内の著名な音楽家たちが尽力。ドイツの音楽家で故・ゲルハルト・ボッセ氏を霧島に招き、昭和55年にホテルなどで講習会を開催したのが始まりです。レッスンの成果を発表しようとして演奏会も開始。地元では音楽祭の友の会が結成され、練習ピアノの提供やランチのおもてなしなど、物心共に支えます。次第にその活動は音楽専用ホール建設運動に発展。県議会議員に初当選した私の最初の一般質問は、この要請から始まります。「出来ない」という県の方針を粘りに粘って建設にこぎつけました。まさに地域力で建設した「みやまコンセール」です。音楽祭期間中は国内外から約2万人が訪れ、経済波及効果も絶大。世界に誇れる鹿児島県の自慢の一つです。2年後は40回を迎えます。主催者の県知事に「力を合わせて今から準備しましょう」と要請しました。

君も家族の一員、きちんと供養したい。

小型犬
チワワ等の焼骨

価格は2017年7月現在のものです。
1万円(税別)

【広告】

- 大型犬まで各種ペットの永代供養をお引き受けします。
- 購入後一切費用は掛かりません。
- 永代に渡りずっと供養致します。(年に2回合同供養祭を行います)
- 掃除もお花交換もお線香も、毎日あなたに代わって行います。



～君の生きた証をずっと残してあげたい～

ペット永代供養墓 完成!!

永代供養墓

生前購入ができます
御契約者の半数は生前で購入されています。
購入後一切お金は掛かりません。

195,000円(税込)～
価格は2017年7月現在のものです。

お墓の維持管理でお悩みの方

- 子供が女の子だけなので家系を継ぐものがない。
- 将来、お墓のことで子供に負担を掛けたくない。
- 一人暮らしで身寄りがいないため将来の管理が不安。
- 高齢に伴いお墓の管理ができない方

改葬(お墓の引越し)の事や色々な
手続きの事、何でもお聞きください。

神徒の方も安心下さい。宗旨、宗派は問いません。

永代維持管理刑部霊園

新報

高品質の墓石を特別価格にてご提供

墓地・墓石 工事費込み
(墓誌、供物台は別売)

637,000円 (税別)

霧島モダン

耐久性・防汚性に優れ匠の技が冴える高品質の墓石です。

墓地・墓石 工事費込み
(墓誌、供物台は別売)

1,109,600円 (税別)

大型駐車場完備・全区画バリアフリー



管理・環境・設備の整った美しい墓地を見学されませんか?

共に癒やされる ご先祖様との語り合いの場

悠久乃丘 霧島霊園

〒899-5106 鹿児島県霧島市年人町内山田1738番地37
TEL 0995-57-5001 FAX 0995-57-5000
0120-66-5001

墓地経営/宗教法人正法寺 許可番号/環第393号