

霧島

広報きりしま

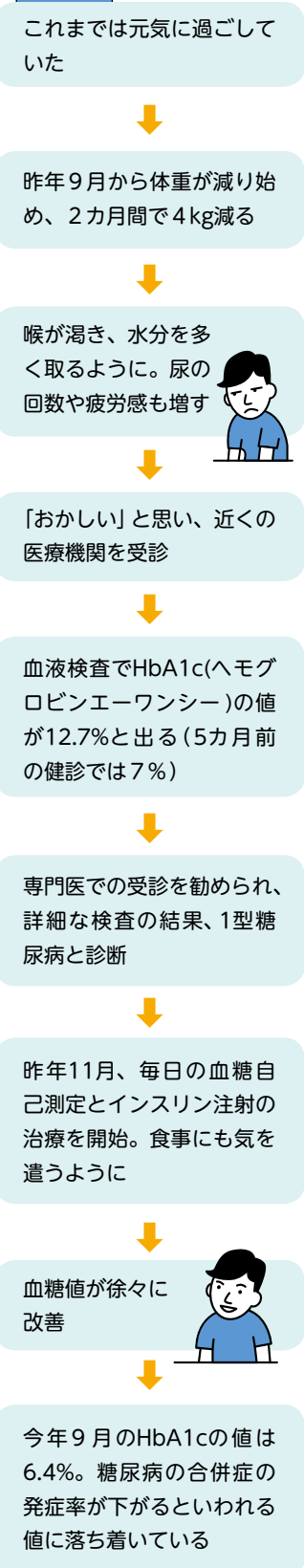
特集 Special Feature

もしかしたらあなたも糖尿病





1型糖尿病
発症の経緯
30代男性・Aさん



厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病の患者数は全国で約1千万人、糖尿病予備群の人数も約1千万人と推計。年間約1万3千人が亡くなっている病気です。糖尿病は、脳梗塞や心筋梗塞につながる動脈硬化を進行させるほか、腎臓の病気や視力障害、神経障害などの合併症を引き起こすことでもあります。

日本糖尿病学会が認定する糖尿病専門医で国分にあるはやし内科クリニックの院長・林大輔さん(47)は「人の体はエネルギー源であるブドウ糖の血液中濃度(血糖値)が一定範囲に保たれる必要があります。その調整役が、すい臓から分泌される『インスリン』

というホルモン。インスリンの減少や働きの低下によって血糖値が高くなり過ぎる病気が糖尿病です。あまり知られていませんが、糖尿病には大きく分類して『1型糖尿病』と『2型糖尿病』の2種類があります。比較的急に症状が現れることが多い1型が全体の約5%で、ほとんどの患者は食事や運動などの生活習慣と関わりが深い2型です」と話します。

急に降りかかる「1型」

「1型の恐さは、健康な人でも急にかかり、発症すると完治することがなかなか難しいところ。それでも血糖値がコントロールできていれば、大抵の人は元気に過ごすこと

1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

1型糖尿病		2型糖尿病
インスリンを作るβ(ベータ)細胞が破壊され、インスリン分泌ができなくなる。破壊される原因は分かっていない。	発症原因	生活習慣や遺伝的な理由により、インスリンが出にくくなったり、インスリンの働きが悪くなったりする。
急激に症状が出る。	症状	初期の段階では症状が出ないことが多く、気付かないうちに進行する。
幼児期や10代前半に発症することが多い。	発症年齢	40歳以降に発症することが多い。
肥満とは関係ない。	体型	肥満の人が多い。
主にインスリン注射。	治療法	食事療法や運動療法、服薬。病気が進行している場合はインスリン注射。

「気がきこく」【2型】

さらに「生活習慣が深く関わっている2型。遺伝的な要因も糖尿病の発症に関係します。日本人には、すい臓のインスリン分泌が不足する体質の人が多くいわれています。肥満傾向の人は特に注意が必要です。血糖値が高い状態が



はやし内科クリニック
院長
林大輔さん(47)

鹿児島大学大学院医学研究科博士課程修了。日本糖尿病学会認定糖尿病専門医、日本神経学会認定神経内科専門医、日本内科学会認定総合内科専門医。

ができます。1型で頑張っているプロスポーツ選手もいるほど。ただし、血糖値を安定させるためインスリン注射と毎日の血糖値管理が不可欠です。成人になると公的な支援がなくなり、平均で月1〜2万円の医療費自己負担など経済的な問題も。不摂生が原因だと誤解を受ける方もいます」と患者の苦勞を訴えます。

「早く発見には血液検査が必要です」と警鐘を鳴らします。

「早く発見には血液検査が必要です」と警鐘を鳴らします。

もしかしたら あなたも 糖尿病

誰もが耳にしたことがある糖尿病という病名。どのような病気が皆さんは知っていますか。「不摂生で自己管理ができていない」「おしっこが甘くなる」など偏った認識がないですか。今回は糖尿病の意外な事実と予防法について考えます。



自分に合った食べ方を知る

糖尿病や高血圧、脳卒中などは食事との関連が深いといわれます。食生活の改善と聞くと「我慢」を想像しがちですが、少しの工夫で改善も可能。健康な人も自分に合った方法で食事の取り方を見直してみませんか。

生活リズムや運動量、仕事の職種など人によって食事の適量や栄養の取り方は異なります。特定健診などで保健指導が必要と判定された人には、専門家が一人一人に合った、無理のない食事の取り方を助言します。

朝、昼、夕の3回の食事を取る

食事の間隔を空け過ぎると血糖値が急激に上昇します。1日に3回食事を取ることで、消化・吸収・代謝の動きを左右する体内時計も整います。朝食を取れない人は、牛乳や野菜ジュース、みそ汁など飲み物や汁物から始めてみましょう。

よく噛んでゆっくり食べる



噛む回数を増やすと満腹中枢が刺激され、食欲を抑える効果があります。人が満腹感を感じるまでには20分。時間をかけてゆっくり食べるだけでも食欲を抑えることができます。

野菜を先に食べる

野菜や海藻、キノコに多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。野菜から先に食べることで、食後の高血糖を防ぐことができます。



偏食は肥満の元

麺類だけ食べる、野菜を取らないなど偏った食事をすると、体に必要な栄養素が不足し、すぐにおなかがすいて食べ過ぎにつながります。ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜やキノコなどの副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせた食事をしましょう。

食事はおいしく、楽しく、賢く、味わって食べましょう



(写真左から) 在宅管理栄養士 冷水美樹さん(43)、嘱託管理栄養士 蔵原求美香さん(44)、市管理栄養士 徳重利恵子主査(41)、在宅管理栄養士 小池治代子さん(63)、ロノ町有美さん(39)、隈元羊子さん(64)

出前講座

生活習慣病の予防など健康に関する講座を受けられます。地域・グループ・団体に申し込めますので、まずは問い合わせください。

☎ すこやか保健センター
☎ (42) 1178



生活習慣病の代表格というイメージが強い糖尿病。しかし、生活習慣や肥満とは無関係な1型糖尿病に苦しむ人がいることを知ってください。ライフスタイルの変化で規則正しい生活がしにくい人もいます。それでも糖尿病の発症や重症化予防のためには、生活習慣の見直しが大切です。これまでの習慣を変えるのは大変ですが、改善は糖尿病以外に他の病気の予防にもなります。大切だと分かっている人も、続けられない人も多くいます。続けるためには、一緒に取り組む仲間や家族の協力が大きな味方になります。まずはできることから取り組んでみてください。

まずは血糖値をチェック

がんや心臓病などと同じように、糖尿病も重大な合併症を引き起こす前の早期発見が重要。早期発見のために必要なのが、血液検査や心電図検査、尿検査などを行う特定健診です。自分の健康状態を正しく把握するため、必ず受診しましょう。

血液検査は血糖値（10時間以上食事をしていない状態の空腹時血糖か食後3.5～10時間未満の状態の随時血糖）と過去1～2カ月間の血糖値の平均的な状態を表すHbA1cの値を調べます。下図でそれぞれの値が糖尿病の診断基準値以下でも、糖尿病予備群に当てはまる人は心臓や脳血管の病気になりやすいため、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善しましょう。

図：血液検査による糖尿病の判定基準値

空腹時血糖値、随時血糖値	HbA1c
126mg/dℓ以上	6.5%以上
100mg/dℓ以上	5.6%以上

→ 糖尿病の可能性大
医療機関で受診しましょう

→ 糖尿病予備群
保健指導を受けましょう

特定健診

40～74歳までの市民を対象に実施。
・国民健康保険加入者…市保険年金課から案内が届きます。
・社会保険等加入者…自分や家族が勤める会社などから案内が届きます。



市保健師
木原陽子主査(43)

あなたも糖尿病予備群かも

まずやる3カ条

自覚症状が現れにくい糖尿病。

既に病状が進みやすい状態(糖尿病予備群)かもしれません。

予防には自分の健康状態を知り、体重管理と食事の工夫が大切です。

体重を増やさないコツ

生活習慣改善の鍵は「長く続けること」。無理な目標を立てたり極端な方法を選んだりすると続かない上に、違う病気にかかったり、体に不調をきたしたりする恐れもあります。生活習慣改善のため、次の二つを試してみましょう。

体重計に毎日乗る

肥満は糖尿病の発症や悪化につながるため、体重管理は欠かせません。肥満度を表す指標であるBMIの値と併せて管理しましょう。毎日体重計に乗ると、どのような生活をしたときに、体重が増えたり減ったりするのかが分かってきます。1カ月に0.5kgの減量でも、続けると大きな効果があります。

歩数計を持ち歩く

運動は血糖値を下げることや肥満の解消につながります。日ごろ運動をしない人は、まず歩くことから始めましょう。歩数計を持ち歩くと歩数が数値として表れ、やる気にもつながります。国は1日8千～9千歩歩くよう呼び掛けています。歩数が少ない日は、食事の量を調整するなど体重を増やさない努力をしましょう。

あなたのBMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢	18～49歳	50～69歳	70歳以上
目標とするBMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9



市保健師
山本あゆみ主査(35)

市街地循環バスの経路と運賃を見直し

(令和元年10月1日改正)

国分・単人地区内を巡る市街地循環バスをより快適に利用してもらうため、10月1日から経路と運賃を見直しました。詳細は、市の窓口で配布している「市街地循環バスMAP」と「時刻表」をご覧ください。

☎鹿児島交通㈱ ☎(45)6733、地域政策課 ☎(64)0952

市ホームページからご覧いただけます



■運行便数

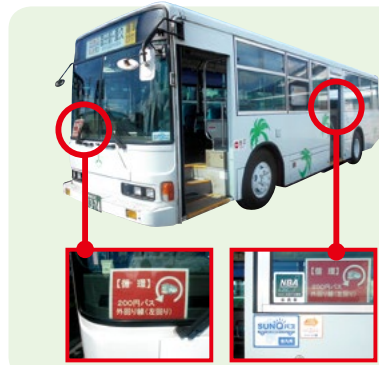
(月曜～土曜) 内回り線：1日20便
外回り線：1日10便
(日曜・祝日) 内回り線：1日8便

■運賃

中学生以上：**200円**

小学生、障害者
手帳所持者：**100円**

※第1種身体・知的障がい者、精神障がい者(1級)の乗車に付き添う介護者も、1人まで100円。※未就学児は無料です。



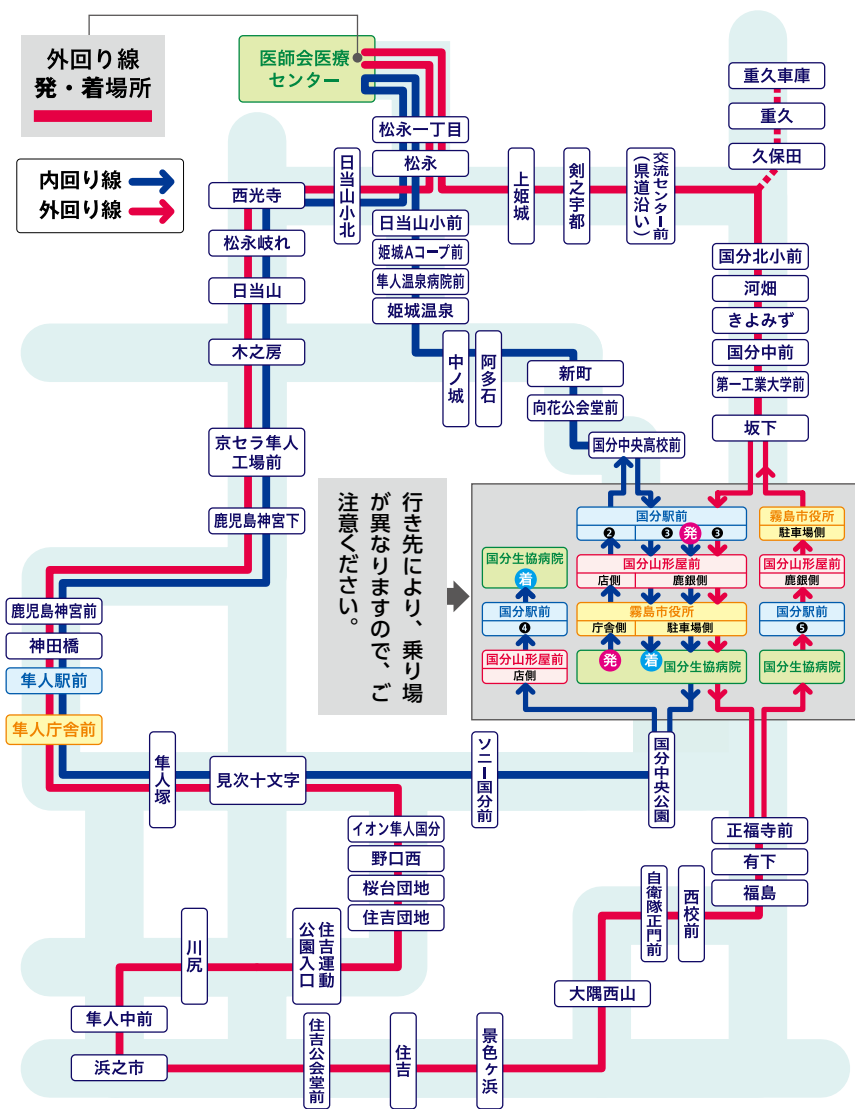
路線は内回り線、外回り線があり、それぞれ右回り、左回りがあります。正面と乗車口横に表示がありますので、確認の上ご乗車ください。



赤色：外回り線



青色：内回り線



〈内回り線〉
国分山形屋前
出発時刻(左回り)
午前 午後
7:10 13:00
8:30 14:00
10:00 15:00
12:00 16:00
17:00
18:00
(始発:国分生協病院)

〈内回り線〉
国分山形屋前
出発時刻(右回り)
午前 午後
8:00 13:30
8:30 15:30
9:30 16:30
10:30 17:30
11:30 18:30
(始発:国分駅前)

〈外回り線〉
医師会
医療センター
出発時刻(左回り)
午前 午後
7:00 14:00
9:00 18:00
12:00

〈外回り線〉
医師会
医療センター
出発時刻(右回り)
午前 午後
7:20 14:30
9:30 17:10
11:30

※上記時刻は月曜～土曜のダイヤです。詳細は時刻表で確認してください。(日曜・祝日はダイヤが変わります)

Topic of kirishima city

まちの話題

市ホームページに掲載している「まちの話題」にも、市内の出来事を紹介していますのでご覧ください。



霧島茶が3年連続日本一 農林水産大臣賞・産地賞のW受賞

8月に愛知県で開催された全国茶品評会の普通煎茶10kgの部で、霧島茶が3年連続の産地賞を獲得しました。1等1席の農林水産大臣賞に有村製茶の有村幸二さん(写真中央)、3席に空港製茶の有村友志さん(同左)、5席に末重製茶の末重良規さん(同右)が輝きました。最高賞の有村幸二さんは「同業の仲間と勉強会などをして品質向上に努めていることが、連続受賞につながっている。来年開催される鹿児島大会で4年連続の産地賞を目指したい」と力を込めました。

市歌フラダンスを80人が披露



「フラ in 霧島」が8月30日、国分海水浴場であり、国内外からフラダンス愛好家ら11団体が参加。ハワイ音楽に編曲した霧島市歌に合わせ80人がダンスを披露すると、会場から拍手が湧きました。

旬の味覚たわわ、観光農園



8月から9月にかけて、市内の観光農園でブドウやナシ狩りを楽しむ姿が見られました。溝辺町のありむら観光農園を訪れたさつま町の久米田賢志さん(40)は「いい思い出になった」と喜びました。

光通信部品加工の工場増設



は8月26日、光通信部品などの精密金属加工を行う㈱三翔精工と工場増設の協定を締結しました。既存施設内の増設で建物面積は722.4㎡、13人の新規雇用を見込み、令和2年2月に操業予定です。

園児がワジラ料理を試食



ワジラ料理の試食会が9月6日、単人認定こども園であり3～5歳の園児ら約80人がミンクワジラの竜田揚げを味わいました。日本の商業捕鯨再開を受け、鹿児島くじら食文化を守る会が企画しました。



全日本ジャズ体操協会
鹿児島県本部長

島中和子さん(56)

皆さんも参加して
みませんか。
加できます。ぜひ
県民なら誰でも参
して市内で開催。
シヨンスポーツと

90代まで約1200人。霧島市内では、公民館講
座や自主講座などで主に50代以上の人が参加して
います。来年5月には、国体の「デモンストレー
ションスポーツと

の効果を強調します。
島中さんによると、県内の愛好者は小学生から
座や自主講座などで主に50代以上の人が参加して
います。来年5月には、国体の「デモンストレー
ションスポーツと

ジャズ体操は、アフリカのリズムと西欧の音
楽が融合した「ジャズ」音楽を使う体操
として、約50年前にスウェーデンで生まれまし
た。自然と体が動く軽快なリズムを動きに取り入
れ、今ではポップスやロックなどさまざまな音楽
で「リズムに乗る楽しさ」を強調した体操として
広がりを見せています。

鹿児島県でジャズ体操の第一人者である島中和
子さん(56)は、鹿児島市内で定期的に教室を開催
50人以上の参加者を前に、はつらつとした動きと
元気な声で指導します。腕や足を曲げたり伸ばし
たり、頭や体を回したり倒したりするのが動きの
基本。それらを曲に合わせて強弱を付けます。同じ
動きでもテンポによって得られる効果が異なるの
で、島中さんは毎回選曲にも心を砕きます。「ゲ
ループレッスンなので、友達ができやすいのも
ジャズ体操の魅力。ストレス発散にもお勧めです
体がほぐれ筋力も付くので、年配の方は腰や肩の
痛みが改善し、「洗濯物が干しやすくなった」「階
段の上り下りが楽になった」と喜ぶ人も」と体操
の効果を強調します。

- サッカー(女子)
- ハンドボール
- 馬術
- 剣道
- 銃剣道
- ゴルフ
- グラウンド・ゴルフ
- パークゴルフ
- ジャズ体操
- サッカー(知的)

リズムに乗って心と体を健康に

燃ゆる感動 かがしま国体
第75回国民体育大会
燃ゆる感動 かがしま大会
第20回全国障害者スポーツ大会
熱い鼓動 風は南から 2020

国体

令和2年に鹿児島県で開催される第75回国民体育大会、第20回全国障害者スポーツ大会。
霧島市では10競技が会場となっています。その中から、今回はジャズ体操の魅力を紹介し

ジャズ体操で心地よい汗を流そう

全日本ジャズ体操協会・鹿児島県本部副部長の岩元由美子さん(57)は市内でジャズ体操の動きを取り入れた自主講座を行っています。岩元さんと一緒に、リズムに乗って心地よい汗を流しましょう。参加希望者は問い合わせください。

- 期日/場所=毎月第2・4月曜/市動く女性の家、毎月第2・4金曜/富隈公民館
- 時間=午後1時30分~3時
- 問=岩元 ☎090(7169)9908



岩元 由美子さん(57) 国分在住
健康運動指導士。ジャズ体操歴30年、指導歴25年。

体験者インタビュー
若返る 体も気持ちも



山口 美知子さん(67)
隼人町在住

10年以上、岩元先生の講座に参加しています。汗をかくと体と気持ちがすっきり。振り付けを覚えるので、頭の体操にもなります。筋力も鍛えられ、姿勢が良くなり体も締まったよう。若い頃に流行した曲で踊ると気持ちも若返ります。みんなと一緒に動きを合わせるのも楽しく、いつかジャズ体操の大会などにも出てみたいです。

まずは簡単な動きを紹介

ジャズ体操の基本的な上半身の動きを二つ紹介します。ゆったりとした曲やアップテンポの曲で4拍ずつ繰り返すと、それぞれ異なる感覚で体に心地よい負荷を感じられるはず。ジャズ体操では、他にも体幹を意識してさまざまな動きを取り入れています。それにより、姿勢が改善され体を動かしやすくなり、持久力も付きます。



胸と背中運動/腹筋と背筋を鍛える。お腹とみぞおちに力を入れて、腕はドッジボールをお腹で受け止めるようにして縮める。次に膝の後ろを伸ばしながら、縮めたみぞおちも伸ばす。



ツイスト(ねじる)/ウエストや腹斜筋(インナーマッスル)を鍛える。振り返る動きが楽になり、腕を上げやすくなる。

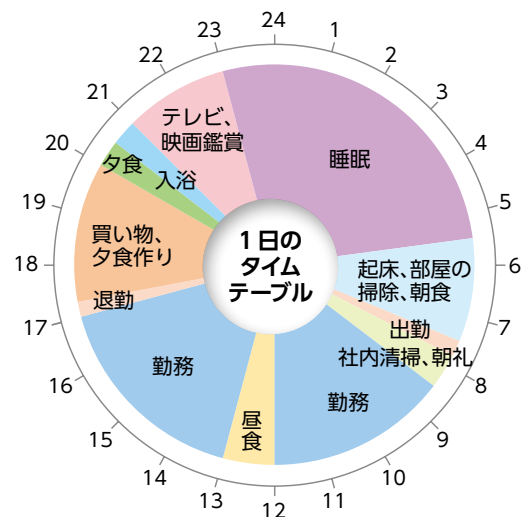
Let's do jazz exercises

燃ゆる感動 かがしま国体
ジャズ体操
(デモンストレーションスポーツ)

- 日程=令和2年5月23日(土)
- 場所=国分海浜公園体育館
- 対象=県民は誰でも参加可能
- 問=国民体育大会推進課 ☎(64)0736

※デモンストレーションスポーツとは県内への普及を目的にした競技で、県民なら誰でも参加できます。

地域の生活と「おいしい」の担い手を支える。



食 べることが好きな私。仕事帰りには同僚とよくご飯を食べに行きます。中でもお気に入り、隼人町見次に2年前にオープンした焼肉「しちりんや隼人店」。20台の駐車スペースがあるので、気軽に車で行くことができます。

いつも注文するのは「こてこてホルモン」です。プリプリのホルモン(小腸)は口に入れた瞬間にとろけます。甘辛いたれに漬け込まれているので、ご飯もついつい進みますね。そのほかにも、野菜と漬け込んだ壺漬けカレビや塩タン、冷麺などたくさんのメニューをタッチパネルで頼むことができます。2,500円からのコース(4人以上、2日前までの予約)もお薦めですよ。

イオン隼人国分店近くの分かりやすい場所なので、家族の食事や職場の飲み会でぜひ利用してみてください。



しちりんや隼人店

- 場所=隼人町見次1256-1
- 営業時間=午前11時~午後2時30分(金・土・日曜)、午後5時30分~午前0時
- 店休日=不定休 ● 駐車場=20台
- ☎=しちりんや隼人店 ☎(43)5533



OFF

ON

あいら農業協同組合 隼人支店
金融共済課

瀬戸川 静香さん(24)

国分出身。国分中央高校生活文化科卒業。平成25年に就職。趣味はショッピング。独身。市内在住。

私 たちの生活に欠かせない「食」。それを作り出す農家を生産・生活・経営面から支援するのがJAグループです。その一つが霧島市に本所を置く、あいら農業協同組合(以下「JAあいら」)。霧島市、始良市、湧水町に41の事業所・工場などを構えます。3年前からは、地元の学校や行政と共同で六次産業化の商品開発にも力を入れており、林野庁の「森のめぐみプロジェクト」では2年連続の大賞に輝きました。地域貢献活動も盛んで、米作り体験などで子どもたちに農業を身近に感じてもらうたり、夏祭りなどの地域行事にも参加したりします。

「地元で就職したい」と心に決めていた瀬戸川さん。JAあいらに勤める知人から「結婚・出産しても働き続けられる職場」と聞いたことが就職の決め手。女性社員の育児休暇取得率は昨年度100%で、仕事に必要な資格の取得や職員間の親睦を深めるイベントには費用面でJAあいらの支援があり、福利厚生が充実しています。「職場も和気あいあい。土日の休みには同僚と遊びに行くなど、楽しい毎日です」と笑顔が輝きます。



採用6年目の瀬戸川静香さん(24)が働くのは、JAあいら隼人支店。貯金業務と年金の相談業務を担当します。顧客からのさまざまな相談に対して、より良い提案ができるように銀行業務検定の勉強に励む毎日。「多くの知識が必要とされる仕事。相談に来られたお客さまから『ありがとう』と言われるときは、いい提案ができたのかなとうれしい気持ちになります」と声を弾ませます。

地域に密着した店舗作りに取り組みJAあいらでは、店舗の入り口に職員の自己紹介が展示され、地域の人に親しんでもらうための工夫を凝らしています。「自己紹介文を見て名前を覚え、来店のために声を掛けてくださったり、野菜を分けてくださったりする優しいお客さまばかりです」。

「地元で就職したい」と心に決めていた瀬戸川さん。JAあいらに勤める知人から「結婚・出産しても働き続けられる職場」と聞いたことが就職の決め手。女性社員の育児休暇取得率は昨年度100%で、仕事に必要な資格の取得や職員間の親睦を深めるイベントには費用面でJAあいらの支援があり、福利厚生が充実しています。「職場も和気あいあい。土日の休みには同僚と遊びに行くなど、楽しい毎日です」と笑顔が輝きます。

ミライ、ワーク・ワーク vol.26

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26回はあいら農業協同組合の瀬戸川静香さん(24)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。

取材協力企業

あいら農業協同組合

隼人町西光寺521-1 ☎0995(43)7300

<https://ja-aira.or.jp/>

代表者: 代表理事組合長 中條 秀二	設立: 平成4年3月
資本金: 21億7,200万円	売上高: 89億円(平成30年度末)
従業員数(男/女): 399人(231人/168人)	育児休業取得者数(男/女): 8人(0人/8人、平成30年度)
平均年齢: 37歳	初任給: 14.5万~16万円
有給休暇の平均取得日数: 10日/年	採用実績(新卒/それ以外): 13人(13人/0人、平成30年度)
月平均残業時間: 5.5時間	勤務時間: 午前8時30分~午後5時(年間休日113日)

市ホームページで、このコーナーのバックナンバーをご覧いただけます。↓





名物「カヌー教室」。互いに励まし合い、体力と諦めない心を養う



特認校とは、自然豊かな環境に恵まれた小規模校に、校区外から入学・通学できる制度のことです。今回が特認校シリーズの最終回です。



小浜小学校
在校生25人(うち特認校生3人)
隼人町小浜4774 ☎(42)0501

卒業しても訪れたい、居心地が良い場所 心と個性豊かに、たくましく育つ学校

「もう少しだよ」「頑張れ」。7月28日、錦江湾に児童や大人の声が響きました。隼人町の小浜小学校名物「カヌー教室」の一場面。毎年3〜6年生が小浜海水浴場周辺の沖3キロをカヌーで巡ります。今年18人が参加。上級生は腕が止まりそうな下級生を何度も励まし、船上からは保護者や地域住民が声援を送ります。2時間後、ゴールした児童たちの表情には充実感があふれていました。

郷中教育のように
東九州自動車道隼人西インターそばにある小浜小学校。桜島と錦江湾が見える高台にあります。全校児童25人(うち特認校生3人)が複式3学級で学び、1人がふれあいバスで通学しています。学校では自然環境を生かした授業のほか、人権教育にも注力。中学に進学しても大人数になじめるよう、富隈小学校との全学年合同授業も実施しています。

赴任3年目の教頭・馬場隆一郎さん(55)は「先輩が後輩

を助ける気風がある学校。それは保護者や地域の皆さんにも感じます。互いに助け合って信頼感と責任感を育てる。まるで西郷どんを育てた薩摩藩の『郷中教育』のよう。運動会や夏休みにはふらっと卒業生が顔を出してくれる。特認校生もきくと、第二の古里のように感じてくれるのでは」と目を細めます。

みんなが歓迎、小浜小の一員に



子どもが自分らしく学ぶことができる環境を考えた末、一番近くの特認校を選択。この春、娘が新入学生となりました。少人数なので上級生とも遊ぶことが多く、授業で分からないところは先生や友達が親切に教えてくれます。行事では地域の方が「もう慣れたね」とよく声を掛けてくれます。私たちを歓迎してくれる皆さんに感謝。子どもたちが充実した学校生活を送れるよう、私も協力していきたいです。

◎特認校生の保護者
隼人町在住
森早苗さん(55)

学校の「普段」を見に行こう



県は毎年11月1日から7日を「地域が育む県民週間」に設定。前後約3週間は小中学校の行事や授業風景などを自由に参観できます。
☎=学校教育課 ☎(64)0707、市内の各小中学校



児童に寄り添い個性を伸ばす授業



行事に協力する地元住民



春と秋に行う仕込み作業



黒酢を使った酢豚

蒸し米、米麴、地下水を壺に入れて造る黒酢。米麴と壺に住みついた微生物の働きで発酵が進む、世界でも珍しい製法で造ります。一般的な米酢が3〜4カ月間発酵させるところを、黒酢は1年以上かけて発酵・熟成。黒酢ならではの香りと味を生み出し、アミノ酸などの栄養素も米酢より多く含んでいます。

黒酢は約200年前、江戸時代に福山町で生まれました。交通の要衝で米が多く集まり、壺も薩摩藩内で盛んに造られ、いたるところから湧き出る豊富な地下水に恵まれたことに始まります。

当時と変わらぬ製法で、黒酢の名付け親にもなった坂元醸造(株)。福山町にある同社の壺畑で約40年黒酢を造り続けるのが醸造技師長の藏元忠明さん(67)。「一壺一壺の表情から発酵を見極め、大切に育てています。黒酢造りは子育てと一緒に、この製法を守ってほしい」と思いを込めます。

錦江湾を臨み、三方を山に囲まれた温暖な地で育まれる黒酢。坂元醸造(株)には約5万2千壺の黒酢が並ぶ



自然の恵みが生み出す
まろやかな酸味

〜坂元のくろず〜

「坂元のくろず」はこちらで

壺畑を見学し、さまざまな商品を試飲・試食できます。黒酢を使った料理を味わえるレストランも併設しています。

●提供場所=坂元のくろず「壺畑」情報館&レストラン(福山町福山3075)

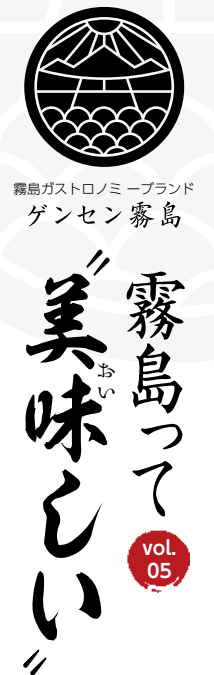
☎=「壺畑」情報館&レストラン ☎0120(707)380



国分下井
藏元 忠明さん(67)

「ゲンセン霧島」とは

食にまつわるさまざまな分野を融合させながら地域の食文化を生かす「ガストロノミー」。その理念に沿って、霧島の大自然が育む食材、先人の知恵と技、食文化を生かした産品・活動をブランド認定したものが「ゲンセン霧島」です。霧島ガストロノミー推進協議会が主催・審査し、平成30年度は38件が認定されました。



「ゲンセン霧島」認定品の中から、最高位七ツ星のものを中心に紹介していきます。



(写真左から) 主将で都城西中学校2年の竹内希未翔さん、陵南小学校3年の芝海月君、5年の山口優和さん、山下すみれさん、窪徳鈴さん



練習場のベンチはランドセルでいっぱい



記録係中も大人の好プレーに目を輝かせる



試合の合間は、大人からもらったお菓子でもぐもぐタイム



試合中、プレーや学校の話で大人と盛り上がることも



ベテラン選手の目も5人のプレーにきぎ付け



チームの逆転を願い、目を潤ませ思わず祈る

ムードメーカー。いつも大きな声で笑顔が絶えません。山口さんの弟に誘われた芝君は集中力があり、競技歴1年の成長株。5人が夢中でプレーする姿は、ゲートボールの魅力伝えてくれます。大会では、たくさんの大人から「小さいのに上手。立派なもの」「かわいくて元気をもらえる」と声を掛けられる有名人です。そんな5人は「大人にだって負けたくない」と声をそろえます。ゲートボールは体格のハンディが少なく、戦略やプレーの正確性が重要。子どもたちにとって、知識も身長も勝る大人に真剣勝負で勝つことは大きな自信になります。

全国大会の決勝では同世代のチームに1点差で逆転負けし、大粒の涙を流した5人。竹内さんは「優勝を逃して本当に悔しかった。でも強豪や中学生チームを倒すことができてうれしかった。来年は絶対に優勝したい」と前向きです。「年齢や体格は関係ない。相手が誰でも勝ちたい」。そんな5人の言葉は、自分自身の「限界」を決めないことの大切さを思い出させてくれます。



準優勝した試合の動画はこちら

提供：公益財団法人日本ゲートボール連合

大人にだって負けたくない



練習でもプレー中は真剣そのもの。奥は笑顔で見守るチームメートと監督の曾山利昭さん(72)

人の風景 THE SCENE Vol.147 霧島に生きる

シニアスポーツとして多くの愛好者がいるゲートボール。そんなゲートボールに夢中の子どもたちが霧島市にいます。溝辺町のゲートボールチーム「わいわいクラブ」の13人で、ほとんどが陵南小学校の児童です。

中でも大人顔負けのプレーを見せるのが、陵南小学校5年の山口優和さん、窪徳鈴さん、山下すみれさん、3年の芝海月君、都城西中学校2年で主将の竹内希未翔さんの5人。8月に埼玉県であった全国ジュニアゲートボール大会の15歳未満の部門にチームで出場し、クラブ初の準優勝に輝きました。

わいわいクラブは全国的に強豪で知られる同町の「フレンドスポーツクラブ」のジュニアチームです。平成29年に結成し、放課後や日曜日に地域の強豪選手から指導を受け、練習に励んでいます。

愛好家の祖母を通して参加したのが竹内さん。5歳から始め、上達したい一心で休日の練習に通います。フレンドスポーツクラブの会員から2年前に誘われ、最初は興味本位で入ったのが山口さんと窪徳さん。山口さんは負けず嫌いで研究熱心。今では「ゲートボールの専門誌が愛読書」と真剣に話し、試合で負けたときは人目をばからず悔し涙を流します。窪徳さんは「みんなミスをかばい合うのがいい」と競技の魅力を語ります。山口さんに誘われた山下さんは

■ゲートボールとは？

5人1組の2チームで競う日本発祥のスポーツ。両チームの競技者が交互にボールをスティックで打ち、三つのゲートを通って杭状のゴールに当てると上がり。ゲート通過ごとに加点され、試合時間30分以内に多く得点したチームが勝利。常に変化するボール配置を読みながら、相手の得点を防ぎ味方の得点を重ねる作戦を立てられるかが勝敗を分ける。

お知らせ

大規模な土地取引には届け出が必要

一定面積以上の土地取引は市に届け出が必要です。

	契約前 (公有地の拡大推進に関する法律)	契約後 (国土利用計画法)
届け出が必要な取引面積	・都市計画区域内:1万㎡以上 ・都市計画施設などの区域内:200㎡以上	・都市計画区域内:5,000㎡以上 ・都市計画区域外:1万㎡以上
届け出の期限	契約を締結しようとする日の3週間以上前	契約を締結した日(予約を含む)から2週間以内
届け出義務者	土地の所有者(譲渡人)	土地の取得者(譲受人)

※1,000㎡以上の開発行為は協議や許可が必要となる場合があります。事前に問い合わせください。

福山高校夜間説明会

学校概要や各学科の説明をします。(申し込み不要)

◎問 都市計画課 ☎(64)0908

みやまコンセル

野外音楽フェス

〜みやまの森の響き〜
鹿児島を代表するスカ・バンドのARTSを特別ゲストに迎えるコンサートです。市内の小中高校生による演奏もあります。

●日時 10月27日(日)午後1時〜4時20分

●場所 Ⅱみやまコンセル野
外音楽堂(荒天時は主ホール)
●入場料 Ⅱ一般千円、3歳以下学生500円(3歳未満は無料)

◎問 Ⅱみやまコンセル ☎(78)8000

スターダストレビュー
ライブツアー

●日時 10月20日(日)午後5時から

●場所 Ⅱ市民会館
●入場料 Ⅱ5千円(全席指定、当日券は千円増し)

◎問 Ⅱ市民会館 ☎(64)0926

日時/場所

- 日時 11月1日(金)午後7時〜8時 / 国分公民館小会議室
- 日時 11月8日(金)午後7時〜8時 / 福山高校会議室
- ◎問 福山高校 ☎(56)2734

コンビニ交付のサービスを一時的に

全国のコンビニでマイナンバーカードを使って取得できる住民票など、各種証明書の発行を一時的に停止します。

●期間 11月1日(金)午後5時〜4日(月・振休)

コア・よかでの戸籍発行を一時的に

コア・よかで取得できる戸籍謄(抄)本などの発行を一時的に停止します。

●期間 11月2日(土)〜4日(月・振休)

サン・あもり

■さんさんサンデー
天降川地区共同利用施設と

◎問 Ⅱコア・よか ☎(46)1337

募集

霧島市奨学生

市教育委員会では令和2年度霧島市奨学生を募集します。
●対象 Ⅱ市内に住居のある人の子供で、高校、高専、専門学校、短大、大学、大学院に在学(予定)し、人物が優秀で学習意欲があり、学費の支払いが困難な人

※国や県の奨学金との併用はできません。
●貸与月額 Ⅱ高校など / 1万8千円、大学など / 4万4千円 / 6万4千円、大学院 / 8万7千円

●返還 Ⅱ原則、貸与額を卒業の翌月から起算して1年後から、高校などは8年間、大学などは10年間、大学院

●貸与期間 Ⅱ当該学校の正規の修業期間中
●返還 Ⅱ原則、貸与額を卒業の翌月から起算して1年後から、高校などは8年間、大学などは10年間、大学院

市芸術祭・文化祭

霧島市文化協会が主催します。11月は「文化芸術に親しむ月間」です。

行事名	展示部門	舞台発表	問い合わせ先
霧島市芸術祭	10/20(日)12:00〜10/26(土)15:00 【国分シビックセンター】	2/2(日)13:00〜16:30 【霧島市民会館】	スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710
国分支部文化祭	10/27(日)12:00〜11/3(日・祝)15:00 【国分シビックセンター】	11/3(日・祝)10:00〜15:30 【霧島市民会館】	スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710
溝辺文化祭	10/26(土)13:00〜17:00 10/27(日)9:00〜15:00 【溝辺公民館(みぞめ館)】	10/27(日)11:30〜14:40 【溝辺公民館(みぞめ館)】	溝辺地域振興課 ☎(59)3115
横川支部文化祭	11/3(日・祝)9:30〜14:00 【横川公民館】	11/3(日・祝)9:30〜12:00 【横川公民館】	横川地域振興課 ☎(72)0582
牧園支部文化祭	11/10(日)10:00〜15:30 【みやまコンセル】	11/10(日)12:00〜15:30 【みやまコンセル】	牧園地域振興課 ☎(76)2701
霧島文化祭	11/2(土)9:00〜17:00 11/3(日・祝)9:00〜15:00 【霧島公民館】	11/3(日・祝)10:00〜15:00 【霧島公民館】	霧島地域振興課 ☎(57)1112
隼人支部文化祭	10/27(日)10:00〜15:30 【隼人公民館】	10/27(日)10:00〜15:30 【隼人農村環境改善センター】	スポーツ・文化振興課 ☎(64)0710
福山支部文化祭	10/20(日)11:00〜16:00 【福山公民館】	10/20(日)12:30〜16:00 【福山公民館】	福山地域振興課 ☎(56)2012

※開催時間は変更になる場合があります。

サン・あもりで行っている各種教室(太極拳、バレエ、ギター、ダンスなど)の舞台発表や手作り雑貨の販売、ハン

ドマッサージ、占い、飲食コーナーなどのブースが並びイベントです。
●日時 11月10日(日)午前10

◎問 Ⅱ市施設管理公社 事務局 ☎(64)0921、FAX ☎(64)0683

メディアセンター
主催講座

講座番号	講座名	日時	申込期限(必着)
31	仕事に役立つワード 2019ステップアップ講座(夜間)	11/7(木)・8(金) 18:30〜20:30	10/24(木)
34	仕事に役立つパワーポイント 2019基礎講座(夜間)	11/18(月)・19(火) 18:30〜20:30	11/5(火)

●定員=各20人(申し込み多数の場合は抽選) ●受講料=各500円
●申込方法=【往復はがき(1講座1枚)】講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し郵送、【FAX】講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を記入し送信、【窓口】申込用紙に記入の上、普通はがきと併せて提出

◎問 Ⅱメディアセンター ☎(64)0919、FAX ☎(64)0919、〒899-4394 国分中央3-1-1

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 錦江湾魅力再発見クルーズ



●日時=10月12日・19日、11月2日(全て土曜)午後0時30分〜2時30分
●集合場所=鹿児島港桜島フェリーターミナル2階
●料金=1,500円(小学生以下750円)
問=鹿児島市船舶局 ☎099(293)4785

始良市 かじき秋まつり



●日時=11月10日(日)午前9時30分〜午後3時
●場所=始良市文化会館(加音ホール)
●内容=黒毛和牛肉や特産品の販売、ステージイベントなど
問=実行委員会 ☎(62)2111

垂水市 垂水市民文化祭



●日時=展示部門 / 11月2日(土)・3日(日・祝) 午前9時〜午後5時(3日は午後4時まで)、舞台部門 / 11月3日(日・祝) 午前9時15分〜午後3時40分
●場所=垂水市文化会館(田神2750-1)
問=垂水市文化会館 ☎0994(32)7551

湧水町 高原フェスタ チェンソーアート全国大会



●日時=11月2日(土)・3日(日・祝) 午前10時〜午後4時
●場所=栗野岳レクリエーション村周辺(霧島アートの森近く)
※木工体験など参加型イベントもあります。
問=湧水町産業振興課 ☎(74)3111

市公共施設 マネジメント シンポジウム



■霧島市の未来を考えよう、
未来へ向けた公共施設の
あり方とは

市の公共施設の多くが老朽化に伴って改修や更新の時期を迎えています。

公共施設の今後のあり方などについて、専門家が進事例を交えて講演します。公共施設の未来と一緒に考えてみませんか。

- 日時=10月26日(土) 午後2時～5時
 - 場所=国分シビックセンター多目的ホール
 - 講師=南学さん(東洋大学客員教授)、先進自治体の職員など
- 問=財産管理課 ☎(64)0850

市民健康講座

■口の中にもがんができる？
知って得するお口の話

早期発見しやすいといわれる口腔がんについて、セルフチェック方法などを交えながら分かりやすく講演します。

- 日時 11月3日(日・祝) 午後1時30分～3時
- 場所 国分シビックセンター多目的ホール
- 講師 杉浦剛さん(鹿児島大学病院教授)
- 定員 先着250人
- 入場料 無料

※手話通訳か要約筆記のサービスを利用する人のみ、10月18日(金)までに申し込みください。

◎問・申 健康増進課 ☎(64)0905、FAX(64)0946

80歳以上で20本の歯 「8020運動」達成者

令和2年2月9日(日)に開催する市健康福祉まつりで、8020運動の達成者を表彰します。該当すると思われる人は、始良地区歯科医師会の霧島市支部に加入する医療機関で運動に参加することを伝

え、診査を受けてください。
●対象 11月30日時点で、80歳以上で自分の歯が20本以上ある市民(過去に表彰を受けた人は除く)

肥薩線・くま川鉄道 フォトコンテスト作品

肥薩線とくま川鉄道沿線地域の日常生活や旅情を感じとれる風景(列車・駅舎なども含む)を撮影した写真を募集します。

- 応募規定 A4サイズの未発表作品で画像加工していないもの(モノクロも可)。
- 人物が写っている場合は本人の承諾を得たもの。線路に入って撮影するなど、安全運行の妨げになる作品は対象外
- 応募方法 住所、氏名、年齢、性別、職業(学校名)、一言コメント(全角30字以内)

06

大切な人との出会いを サポートします

結婚を希望する人の「出会い」のきっかけをつくる出張窓口を開設します。

- 日時 11月12日(火) 午前9時45分～午後4時
 - 場所 国分公民館中研修室
 - 内容 入会登録、登録会員の閲覧
 - 対象 独身の成人
 - 定員 先着10人
 - 登録料 1万円(2年間有効)
 - 申込期限 11月11日(月)
- ◎問・申 かがしま出会いサポートセンター ☎099(208)1150

ミュージカル ワークショップ

芝居、ダンス、歌唱の専門家が基礎から指導します。

- 期間 11月4日(月・振替)～3月23日(月) 全10回
- 時間 午後6時30分～8時30分
- 場所 国分公民館ほか
- 対象 小学2年生以上
- 定員 先着50人

鹿児島障害者 職業能力開発校入校

期間 令和2年4月～令和3年3月(1年間)

- 学科 情報電子、グラフィックデザイン、建築設計、義肢福祉用具、OA事務、アパレル、造形実務
- 対象 修了後、就業して職業的自立が見込まれる障がい者

縄文の森考古学講座

今年、没後400年を迎える戦国武将・島津義弘。ゆかりの地の加治木を巡ります。

- 日時 11月23日(土・祝) 午前10時～正午
 - 講師 東川隆太郎さん(かごしま探検の会代表理事)
 - 場所 始良市加治木町
 - 集合場所は申し込み時に伝えます。
 - 定員 先着40人
 - 参加料 100円
 - 申込期限 11月16日(土)
- ◎問・申 上野原縄文の森 ☎(48)5701

国際交流員と 交流しよう

国際交流員(CIR)は、外国から訪問団が訪れたときの通訳や公用文の翻訳をします。さまざまなイベントなどにも出席し、外国文化の紹介や異文化交流の橋渡しを担っています。

コース名	内 容	日 時	場 所	申込期限
English Hour (上級)	洋服を買うときの英語を自分に合ったレベルで学びます。参加は1人一つのレベルに限ります。	11/6(水) 18:00～19:00	国分公民館 中研修室	11/5(火)
中国カルチャー体験	中国の人気ドラマを見て、中国と日本の文化の違いを感じてみませんか。	11/7(木) 14:30～15:30	国分公民館 調理講義室	11/6(水)
韓国語教室 (初級)	親しい人や初対面の人など、年齢で異なる相手の呼び方を学びます。	11/14(木) 18:30～19:30	国分公民館 中研修室	11/13(水)

●対象=市民 ●定員=先着各15人 ●参加料=無料 ●申込方法=電話か市ホームページから
問・申=市民活動推進課 ☎(64)0924

エマ・ウッドさん(22) [米国カリフォルニア州出身]

Hello(ハロー)! 26年前に両親が島根県で外国語指導助手(ALT)をしていたので、子どもの頃から日本に住みたいと思っていました。美しくすぎな霧島市で働くことができ、感謝しています。社交的な性格なので、私を見つけたら気軽に声を掛けてください。



NEW!

- (内)と作品を郵送か持参
- 応募作品は返却しません。
- 版権、著作権は撮影者に帰属します。使用権は主催者に帰属します。
- 応募点数 1人1点
- 応募期限 令和2年1月31日(金)消印有効
- ◎問・申 肥薩線利用促進・魅力発信協議会事務局(入吉市企画課内) ☎0966(22)2111 1868 18

601人吉市下城本町15 78-1 天降川地区共同利用施設 チャレンジ講座

■コーヒー好きな人の「カフェ教室」
ヴォアラ珈琲(国分中央)のバリスタがコーヒーの入れ方を教えます。

- 日時 11月8日(金) 午前10時～正午
 - 対象 成人
 - 定員 先着20人
 - 受講料 1100円
 - 必要な物 筆記用具、エプロン、マグカップ
 - 受付 10月11日(金)から
- ◎問・申 天降川地区共同利用施設 ☎(43)1951

県民の森イベント

- 秋のきのこ観察会
- 日時 11月10日(日) 午前9時～午後2時30分
- 定員 先着20人
- 参加料 1000円(弁当代含む)
- 申込期限 11月1日(金)
- 草木で染めるオリジナルエコバッグ作りに挑戦
- 日時 11月17日(日) 午前9時～正午

就労技術を身に付けたい 障がい者

パソコンの基本操作やビジネスマナー、コミュニケーション能力の取得を目指します。

- 期間 12月18日(水)～3月11日(水)
 - ※土日・祝日は休み。
 - 場所 1eワークスペース(隼人町見次254-16)
 - 対象 早期の就職を目指す障がい者
 - 定員 12人(選考あり)
 - ※応募が少ない場合、訓練を実施しないことがあります。
 - 申込方法 必要書類を最寄りのハローワークへ提出
 - 申込期間 10月21日(月)～11月12日(火)
- ◎問 鹿児島障害者職業能力開発校 ☎0996(44)22

いつもマイバックを持参していますが、自然環境にも影響していると思うと、とても反省させられました。これからもマイバックを持参し、レジ袋も大切に使用したいと思います。海の生物のことも考えると、すごく申し訳ない気持ちになりました。4月からのレジ袋有料化は、いいきっかけになりそうです。美しい自然を人間が壊さないように、自分たち一人一人が環境を意識しながら行動しなければなりませんと改めて考えました。(N・E 31歳女性)



読者のお便り

読者の皆さんからの声を伝えるコーナーです。



マイバックは、毎日の買い物に欠かせないものになりました。夏場は保冷機能付きのバックが大活躍です。レジカゴ型は、すごく便利なので、これから購入予定です。環境のためにも、家計の節約のためにも、毎日意識して子どもたちにエコ活動を教えながら過ごす日々です。エコ活動を特集してもらえると家庭でも話題にできるので、助かります。(ピンク49歳女性)

▼レジ袋のごみ問題について、他にもたくさんのお便りを頂きました。普段の生活を見直すきっかけにしてください。

毎月「広報きりしま」を読むのを楽しみにしています。人の風景をじっくり読ませていただきました。私自身、医療職であり、障がいがある方と接することがあります。現実に就職が困難な人がたくさんいたり、就職しても、なかなかうまくいかず、苦しい思いをしている人もたくさんいます。これからもこのような特集をしてもらい、たくさんの人に障がいの者の就職の現状を知ってもらいたいです。(ティ34歳女性)

▼9月は「障害者雇用支援月間」でした。障がいがある人にもない人にも、働きやすい社会になってほしいです。

霧島市に15年ほど住んでいましたが、8年前に生まれ育った鹿児島市に引っ越しました。鹿児島市で言われるのが「霧島市に住んでいたの。良い所だね」「霧島市って県内で一番子育て支援が充実しているんじゃないよ」という霧島市に対する良いイメージです。確かに人が穏やかで、すれ違う時は、知らない人でもあいさつ。それだけではなく、世間話にな

ることもたくさんありました。小さな子どもを伸び伸び育てるには最高の環境だったと思います。またいつの日か、霧島市に住んでみたいです。(さつまいもR 33歳女性)

▼引越されても、霧島市を思っていただけ、ありがたうございます。ぜひまた、いつの日か霧島市に戻ってきてください。

このほか42通のお便りを頂きありがとうございました。文章は誌面の都合上、調整させていただきます。ありがとうございます。



修行美江子さん(霧島)



本誌への感想、霧島市への思いなど、皆さんの声をお寄せください。お便りはとじ込みのはがき、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。



新井 洋行 作 おかたづけ バストリオ
3台のお片付けバスが発車します。黄色にはボール、青色にはシャツ、赤色にはジュースが乗り込みます。それぞれのバスの行き先が気になる、かわいい絵本です。

講談社 編 はたらく細胞 人体のふしぎ図鑑
人の体は約37兆個の細胞でできています。細胞の働きと人体の仕組みを、豊富なイラストと共に分かりやすく解説します。

岡本 伸也 監修 やさしい三国志
熱い合戦、ハラハラの心理戦、裏切り、涙の別れ。一言では語り尽くせない三国志の魅力が、漫画で分かりやすくなった本です。

吉村 靖徳 著 九州の島めぐり
世界遺産の島からリゾート島、レトロな街並みの小島まで、九州の58島の見どころを美しい写真を交えて紹介しています。

図書館へ行こう



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

新刊紹介

烈風ただなか／あさのあつこ
金庫番の娘／伊兼源太郎
氷獄／海堂尊
絶声／下村敦史
格闘／高樹のぶ子
決断の刻／堂場瞬一
M 愛すべき人がいて／小松成美
ヴェールドマン仮説／西尾維新
のっけから失礼します／三浦しをん
やがて満ちてくる光の／梨木香歩
捨て本／堀江貴文
9月1日 母からのバトン／樹木希林
日本全国池さんぽ／市原千尋
きほんの糸紡ぎ／緒方怜香
図解「ペダルの踏み間違い」はこれで防ぐ／高齢者安全運転支援研究会
わくわく こども詩集／全国学校図書館協議会
おばけとしょかん／斉藤洋
どっち？／まつおかたつひで

国分図書館読書まつり



本から始まる学習活動推進運動

- 日時=11月10日(日) 午前9時45分～午後3時
- 場所=国分図書館、メディアセンター前ロビー
- 内容=おはなし会、本のリサイクル市、工作、「図書館の本de作品展」など

問=国分図書館 ☎(64)0918

『単人おはなし王国』

- 日時=11月17日(日) 午前10時30分～午後3時
- 場所=単人図書館2階
- 内容=おはなし会、工作など

問=単人図書館 ☎(43)7574



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)	11月 2日(土)10:30~11:30	国分図書館 ☎(64)0918
赤ちゃんとわらべうた・えほんのへや(りんごの木)	11月 4日(月・振休)10:30~11:00	
おはなしの部屋	10月20日(日)11:00~11:30[幼児・小学生] 11月 1日(金)11:00~11:30[赤ちゃん] 11月 7日(木)16:00~16:30[幼児]	単人図書館 ☎(43)7574
おはなしの時間(紙ふうせん)	10月21日(月)15:30~16:30	霧島図書館 ☎(57)0316
おはなし広場	10月26日(土)10:00~11:00	福山図書館 ☎(56)2026

霧島図書室 臨時休館のお知らせ



霧島文化祭のため、次の期間は休館します。

●期間=11月1日(金)~3日(日・祝)

問=霧島図書室 ☎(57)0316

郷土の扉

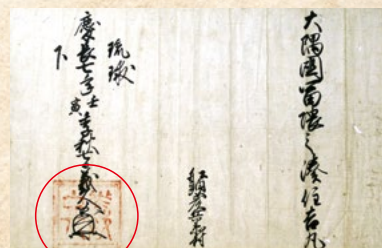
久が内城（現在の鹿児島市立大龍小学校）から移り住んだ城です。薩摩や大隅の中世城郭では、城山といわれる山の麓に屋形を構えるのが一般的ですが、この城には城山がない独特な構造になっています。野面積みの石垣は肥後国・八代の石工によるものとされ、城の南東隅には熊本城主・加藤清正から贈られたとされる大きな石が残っています。かつて

島津義久と霧島市

今年、戦国武将・島津義弘の没後400年です。霧島市は、義弘の兄・義久と大きなつながりがあります。今回は、義久が築いた富隈城と国分新城について詳しく紹介します。

富隈城と浜之市

富隈城は現在の隼人町住吉にありました。文禄4（1595）年、義



義久が発行した朱印状。左側「義久」の文字の下にある模様が「花押」、重なる四角の印が「朱印」



国分新城（舞鶴城）跡。現在は国分小学校や国分高校があり、堀跡の水路が確認できる

※自然の石をそのまま積み上げる方法。戦国時代に本格的に用いられた。

は城跡の南側にある道路の下まで海が迫っていました。東・西・北の三面は堀で囲まれていたと考えられ、東側の道路の外側にその痕跡が残っています。北西隅の敷地は国道223号の整備で一部が切り取られています。

城下町の浜之市は昔から海上交通の拠点でした。戦国時代までは現在の港よりも1・3キロ西側の鳩脇というところがあり、義久が現在の場所に整備しました。富隈の船頭・堀切彦兵衛尉に宛てた義久の朱印状が国分に残っています。琉球渡海を許可したもので、日本の文書で使われる花押という署名と、中国などで用いられる朱印が押されており、日本だ

名城、国分新城

けでなく中国なども意識していたことがうかがえます。

国分新城は舞鶴城とも呼ばれ、跡地には国分小学校や国分高校があります。義久が慶長9（1604）年に築城し、富隈城から移り住みまし。今も南側には石垣が残り、堀を利用した水路があります。この城の構造は、城山の麓に屋形を築く一般的なものでした。清水地区に本城である清水城があったため、現在の城山一帯は「新城」と呼ばれたようです。江戸時代の寛永10（1633）年に来た幕府の役人が国分を視察した際、上井の僧侶に「名城と呼ばれる大坂城や甲斐の天目山、豊後の岡城と比べて、国分の城は水の便もよく田畑もたくさんある。どこから攻めても山が険しく、まさにこの城は日

霧島と島津義久・「記念物100年」展

義久の朱印状や富隈城跡の発掘品などを展示します。

●期間/場所=10月1日(火)～11月4日(月・振休)/国分郷土館、11月9日(土)～12月8日(日)/隼人歴史民俗資料館
 問合せ=社会教育課 ☎(64)0708

(文責=坂元)

◎お便りをくださった方の中からバレルバレー PRAHA&GENより「お食事券」を5人にプレゼント。応募締め切りは10月25日(金)。当日消印有効です。
 ※当選者の発表は、賞品の発送をも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。

10 PRESENTS

「霧島こうじ蔵GENのお食事券」を5人にプレゼント

鹿児島空港近くにあるバレルバレー PRAHA&GENは、麴のシェア日本一の河内源一郎商店グループが手がける、麴とチョコと焼酎のテーマパークです。敷地内には、工場見学ができる焼酎蔵やビール工場、土産物店のほか麴料理の味わえる霧島こうじ蔵があります。ビールと共に、絶品の麴料理をお楽しみください。

バレルバレー PRAHA&GEN 溝辺町麓876-15 ☎(58)2535
 営業時間/8:30～17:00 年中無休



※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。



霧島市公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/kirishimacityofficial/>

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。

◎人口/125,429人(-49) ◎世帯数/61,052世帯(-37)

・男性/60,499人(-47) ・女性/64,930人(-2) ・出生83人 ・死亡110人 ・転入411人 ・転出428人 (令和元年9月1日現在)

今月の表紙



霧島のネパール(溝辺町) 平成30年10月16日午後1時51分

溝辺町陵北ふれあい農園のネパールの花です。品種は全国でも珍しいネパール原産の「高嶺ルビー」。同地区自治公民館が5年前から約15haの畑で栽培を始めました。かわいらしい花々は、淡い桃色のじゅうたんのような。奥の霧島山とともに美しい風景が広がります。場所は空港から国道504号を北へ、溝辺小上の信号を右折し次を左折。駐車場有り。見頃は10月20日前後(川床)

【撮影データ】

デジタルカメラ レンズ17～55mm・F2.8 1/500秒 F5 ISO250

初 めてゲートボールを真剣に観戦。ゲートを通すだけでなく、自分のボールを相手のボールに当てて、邪魔をしたり味方を助けたりとすぐ戦略的。全国的に若者の競技人口も増えているのだそう。興味がある方は、わいわいクラブ堂森さん(☎080-1733-6091)まで(川床)

急 に症状が現れる1型糖尿病があることを初めて知りました。幼少期に発症することが多く、大変な病気だと改めて感じたところ。一方、生活習慣が深く関わる2型。血液検査の数値では、私はまだ大丈夫なようですが、食事を見直そうと決意。まずは朝食を取ります(生野)

春 と秋が黒酢の仕込み時期。炎天下で真っ黒に日焼けした職人さんたちが、手作業で黙々と仕込みをする姿に胸を打たれました。今、この文字を打つ私の手も日焼けで真っ黒…。今夏の取材の成果でしょうか。お肌が気になるお年頃、美白になる方法を教えてください(岩澤)

運 動会シーズン真っ盛り。子どもたちも日頃の部活にプラスして運動会の練習をしていました。当日は猛暑の中、一生懸命走ったり演舞する姿を見て、大人も元気をもらいました。まだまだ暑い日が続くので、子どもに負けないようにビールを飲んで仕事頑張ろう(種子島)

市長コラム 中重真一

人生100年時代

9月は敬老の日があり、市内の各地で敬老会が開催されました。私も案内を頂いた地域や施設の敬老会に、可能な範囲で出席し、お祝いを申し上げました。

また、100歳を迎えられた方で希望があった市民5名のご自宅を訪問し、霧島市からのお祝いをお届けしました。昨年100歳を迎えられた方々も、皆さんお元気で、その元気にびっくりしましたが、今年の100歳の方々も本当にお元気でした。裁縫や家事をされる方、畑仕事が好きの方、今でも自炊され、お孫さんたちが遊びに来た時はご飯を作っておける方、私たちが訪れた際に、即興で霧島市歌をキーボードで演奏してくださった方もおられました。

本年度、100歳を迎えられる方が霧島市で97いらっしゃると思います。人生100年時代に近づいたということを感じました。全ての世代の方がいつまでも安心して暮らしていけるよう、今後も霧島市立医師会医療センターの建て替えなど、必要な施策を進めてまいります。

この景色も、ごちそうです。

くろずのふるさとは、温暖な気候に恵まれた大地。

5万2千本の壺が並ぶ「壺畑」の向こうに、

錦江湾・桜島を望む贅沢な景色が広がります。

くろずの文化に触れ、くろずの魅力が引き出された

料理やスイーツを楽しみながら、

穏やかな時間をお過ごしいただけます。



くろず情報館「壺畑」

☎ 0120-707-380

9:00～17:00(12/31～1/1休み)

くろずレストラン「壺畑」

☎ 0995-54-7700

10:00～17:00(12/31～1/1休み)

鹿児島県霧島市福山町福山3075

www.tsubobatake.jp



●鹿児島市内から車で約50分

●鹿児島空港から車で約30分