

霧島

大報きりしま
AUGUST.2009 VOL.82

8

Special Edition
特集◎霧島市立医師会医療センター

Kirishima City Public Relations, Japan
2009.8.4発行 VOL.82

霧島
大報きりしま



発行/〒899-4394 鹿児島県霧島市国分中央三丁目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/広報広聴課 TEL/0995-64-0955 FAX/0995-64-0934 ■印刷/有国分新社印刷



7月14日 午後7時3分 福山港

ダイワハウス

大和ハウスの森林住宅地



分譲地 上空より高千穂峰を望む
(平成16年5月撮影)

高原の風といで湯のリゾート地

Kirishima Takachiho Resort Land

お盆期間中も
現地ご案内会
開催中! ご案内時間
10:00~17:00

ぜひ、ご家族・ご夫婦お揃いでお越しくださいませ。

霧島・高千穂リゾートランド

温泉の温もり、そして、季節ごとの
霧島の自然を感じながら。

毎週末ご案内会は開催しておりますので、ぜひご来場お待ちしております。

温泉付 分譲地

今回販売区画数13区画

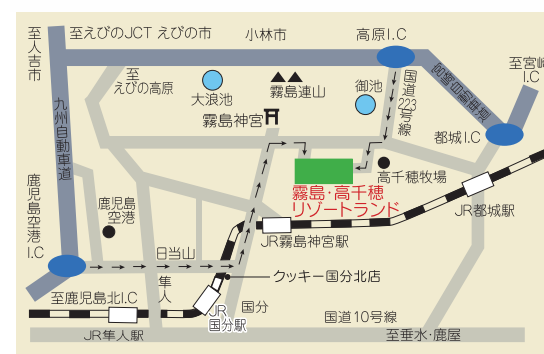
今回販売価格
271⁵万円~723⁵万円
225㎡/1区画 379㎡/1区画

最多販売価格帯
400万円台(6区画)

※価格には消費税・温泉利用一時金が含まれております。

約2,000区画を販売済み、約700邸が建築済、約200世帯の方々が定住されています。
(平成20年9月1日現在)

◎警備員が常駐してパトロールも行っています。



霧島神宮から約5分(2.8km)、高千穂牧場・夢見ヶ丘に隣接

【物件概要】●名称/霧島高千穂リゾートランド●所在地/鹿児島県霧島市霧島大窪字猪子石785番地1069他●交通/JR日豊本線霧島神宮駅下車、車で約8分(約6km)●総事業面積/約2,530,000㎡●総区画数/2,057区画●用途地域/無指定(建ぺい率20%、容積率40%、分譲地規定)●地役権/区画の一部について、所有権移転時に大和ハウス工業(株)の名義で地役権を設定します。●許認可/鹿児島県土地利用対策要綱に基づく土地利用協議書による協議の承認(昭和49年2月27日付、企土第89号、承認番号第44号)、農地法第5条第1項の規定による許可(昭和50年12月16日付、農林省指令50、九政第1497号)、国土利用計画法事前確認申請、森林法第10条1項に基づく伐採届申請済、工事完了済/平成11年1月●道路/幅員4m~10mアスファルト舗装、私道負担なし●設備/電気:九州電力、ガス:戸別プロパン、下水:各戸浄化槽、上水道:専用水道敷地内引込済(建築時に負担金105,000円)、温泉:敷地内引込済(販売価格には温泉利用一時金735,000円を含みます。温泉給湯開始後10年おきに更新料105,000円要。加熱装置要)●管理費/1区画につき月額1,050円(建築後3,150円)、登録時翌年3月分まで前納して頂きます。●事業主:売主/大和ハウス工業株式会社●手付金等の保全措置/西日本住宅産業信用保証(株)【分譲物件概要】今回販売区画数/13区画●今回販売面積/225㎡~534㎡●今回販売価格帯/271.5万円(225㎡/1区画)~723.5万円(379㎡/1区画)●最多販売価格帯400万円台(6区画)●地目/山林・原野●取引条件有効期限/平成21年12月31日●広告作成日/平成21年7月20日

■事業主・売主

大和ハウス工業株式会社 www.daiwahouse.co.jp

鹿児島支店/鹿児島市鴨池新町12-13大和ビル鹿児島 〒890-0064 TEL099-252-2226

建設業許可番号/国土交通大臣許可(特-17)第5279号、宅地建物取引業者免許番号/国土交通大臣(13)第245号、(社)不動産協会会員、九州不動産公正取引協議会加盟、(社)鹿児島県宅地建物取引業協会会員

お問い合わせ ☎0120-673-573

●平日のお問い合わせ/鹿児島森林住宅営業所 TEL099-252-1753

●土日のお問い合わせ/霧島現地案内所 TEL0995-57-1917

詳しくは 霧島森林住宅地 検索

www.e-shinrin.net/kirishima/

広告



特集：霧島市立医師会医療センター

霧島市立医師会医療センターは始良・伊佐地域の中核病院、地域住民の医療・保健・福祉サービスの提供拠点として重要な役割を担っています

たくさんの笑顔で あなたを支えたい いのちを守り続ける 私たちの使命

半世紀を超える長い間、国立という看板を背負ってきた国立療養所霧島病院。

平成12年7月1日、隼人町立医師会医療センターとして診療開始、平成17年11月7日、霧島市立医師会医療センターに名称を変更。

施設の管理は国から霧島市へ、病院の運営は始良郡

医師会へ。

これまで高度医療が必要な患者を鹿児島市など遠方の病院に紹介していた医師会会員の先生がたは、近くに医療の中核施設となる病院の開設を望んでいました。開設から今年10年目を迎えた霧島市立医師会医療センター。そこにはたくさんの笑顔がありました。

医療センターは、平成12年7月1日に国から移譲を受けてから今年で10年目。始良・伊佐地区の中核病院として、またかかりつけ医を支援する地域医療支援病院としてその役割を担ってきました。

医療センターの一日

7月21日火曜日、医療センターに勤務する消化器病センター長を兼ねている統括診療部長の重田浩一朗医師の一日を追ってみました。

▽午前7時20分出勤、西2病棟では、白衣をまとった重田医師を中心に患者の主治医や看護師など約10人が回診を始めます。「おはようございます」と声をかけ、主治医から患者の容体の報告を受けて

指示を出します。

▽午前8時、回診終了後のカンファレンスルーム。真剣な表情で入院患者の治療方針を主治医や看護師、薬剤師、リハビリスタッフなど約20人が意見を出し合い相互理解を図ります。「患者さんの治療について、多くの職種の人たちが一緒になって話し合いをするところは県内でも珍しい」と重田医師。

▽午前9時、初診外来の診察開始。この日は25人を診察、紹介状の持参者はわずか5人。

医療センターの役割の一つが「地域医療支援病院」としての役割。これは、皆さんの身近で医療にあたる「かかりつけ医」を支援し、専門的な高度医療が必要な場合には、

24時間安心して暮らせるために 中核病院の役割

医療センターは、病む人の立場に立って、人権を尊重し、信頼に応える医療を提供することを目指しています



かかりつけ医からの紹介で治療を行います。そのため紹介状のない人は、初診のときに1050円の特定療養費がかかります。しかし「大きな病院で安心だから」「かかりつけ医がいらないから」との理由で紹介状を持たずに訪れるかたが多いようです。「かかりつけ医で受診し、必要な時に当院を紹介してもらった方が時間・医療費の節約になります」と重田医師。平成20年度の入院、外来など「かかりつけ医」からの紹介率は66%、4381人、逆に治療が終わってかかりつけ医に紹介した逆紹介率は77%、6687人になっています。

24時間体制の二次救急医療

▽午後7時から入院患者の回診、8時30分、回診を終えて帰宅。これが重田医師の一日ですが、曜日によって、また医師によっても一日のスケジュールは違ってきます。

このほか通常勤務以外に医療センターでは月2回から3回、当直の日があります。入院を必要とする二次救急の拠

点病院となっている医療センターは、24時間体制。当直医は一人、患者が当直医の専門外だった場合は自宅待機している医師を呼び出します。

昨年3月からスタートした循環器の救急医療については、急性心筋梗塞などに対応できるように医療センターを中心に国分生協病院、加治木町の南九州病院の3つの病院による輪番制をとっています。そのため1年間でおよそ150人の患者が鹿児島市などの遠方に搬送されることなく、始良地域で治療を受けることができました。

医療センターではこれからも患者中心の医療と地域に根ざした医療を目指します。

▽診察は午後2時終了、昼食時間はわずか15分。青色の検査着に着替え、午後2時30分から7時まで3人の医師とともに、胃カメラや大腸カメラでの内視鏡検査と治療。消化器病センターは昨年5月からスタート、消化器疾患や肝疾患の最新治療を行っています。C型肝炎などの肝疾患治療では県内有数の施設です。また県内で9か所しか指定



患者の治療方針などについての打ち合わせ (写真左：重田浩一朗医師)

【診療科目】

- ①内科 ②呼吸器科 ③消化器科 ④循環器科 ⑤外科 ⑥整形外科 ⑦放射線科 ⑧小児科(休診) ⑨リウマチ科 ⑩リハビリテーション科 ⑪耳鼻咽喉科 ⑫脳神経外科(未開設) ⑬麻酔科(未開設)

- 回専門外来／糖尿病外来／血液内科／乳腺外来／呼吸器外科外来／緩和ケア外来／血管外科、呼吸器内科外来／禁煙外来
- 回人間ドック

チーム医療のもとに人権を尊重した医療の実践に努める

霧島市立医師会医療センターは、平成12年7月に合併前の隼人町が国から移譲を受けました。土地・建物・医療機器などは公有財産として霧島市が管理し、病院の管理と診療などの業務は始良郡医師会が行う公設民営方式です。

医療センター職員は316人で病院の規模は許可病床数254床(うち感染症4床)、病院事業収益は約34億円。全国的に8割の自治体病院が赤字となっている中、医療センターにおいては平成13年度から7年連続の黒字経営を続けています。入院者数は平成17年度の7万4277人から平成20年度は6万6420人に減少していますが、入院・外来とも一定の収益を保っています。これは外来がん治療やインターフェロン治療などの高度で専門的な医療の取り組みなどによって収入増が図られたためです。



中核医療センター・地域医療支援病院

霧島市立医師会医療センター

〒899-5112 隼人町松永 3320 番地
TEL 0995-42-1171 FAX 0995-42-2158
http://www.hayato-mc.jp/

診療日／月曜日～土曜日(日曜・祝日休診) 受付時間／午前8時30分～11時 病床／一般病床：250床、感染症病床：4床 職員数(平成21年4月1日現在)／医師：19人、看護師：142人、医療技術員：29人、看護助手：15人、事務職員等：33人、非常勤職員：78人

隼人町立医師会医療センターでのテープカット式



市民の健康を守るのは 地域医療のネットワークづくり

会 員数約320人の始良郡医師会は、霧島市立医師会医療センターを運営しています。霧島市をはじめ始良地区の中核病院として専門性のある高度医療を目指し、住民の皆さまの安心安全な医療提供に努めています。

しかしながら、医師不足により脳神経外科や小児科は診療ができない状態が続いているので、開設に向けて今後も検討を続けていきたいと思えます。

また医師会では会員の先生がたの協力で、当番制により小児科・内科夜間救急診療を医療センターで実施しています。

霧島市でも高齢化が進んでいます。高齢者が住みなれた地域で尊厳を持って暮らし続けることができるように医療センターを中心として医師会



八木 幸夫先生
始良郡医師会会長

住みなれた地域で
治療できる医療体制をつくります。

会員の先生がた同士の連携と歯科医師会、薬剤師会、訪問看護ステーション、地域包括支援センターなど多職種との連携を図っていきます。今後充実した保健・医療・福祉・介護の環境整備を行っていくことが重要となってきています。

やぎ・ゆきお●日南市生まれ
鹿児島大学医学部卒業。八木クリニック院長(福山町)平成18年から始良郡医師会会長。
好きな言葉は日本医師会初代会長北里柴三郎先生の「闘魂」



藤崎 邦夫先生
医師会医療センター病院長

地域と連携し、
高度医療を提供します。

ふじさき・くにお●鹿児島市生まれ59歳
鹿児島大学医学部卒業。平成14年に隼人町立医師会医療センター院長となる。肝臓専門医・消化器専門医。消化器病学会指導医。

私 たちはかかりつけ医の先生がたと連携をとって、精密検査や治療が必要な時には患者さんを紹介いただき、入院治療などを行っています。そして治療が終わってからは、主にかかりつけ医で経過を見ていただいています。そうすることで、私たちが得意とする分野の治療に専念することができ、より多くの市民のかたが治療を受けられるのではないかと思います。

い症状などでの救急車の利用を慎んでいただくようお願いいたします。医療センターには年間約1500回の救急車での搬送があり対応していますが、約半数は入院を必要としないものです。勤務医の実態を理解していただき、日ごろは近くの開業医の先生などをおかけつけ医にされて治療を受けられるようお願いいたします。

医療センターでは、これからも地域の医療機関と協力して市民の健康増進のための医療を目指していきます。

「霧病を存続させる」 熱意が生んだ 市民の病院

平成12年7月1日の朝は、澄み切った青空が広がっていました。その日は「霧病」の愛称で親しまれてきた国立療養所霧島病院が、隼人町立医師会医療センターに名称を変え、診療を開始した日です。正面玄関では医師、看護師、病院関係者らが見守る中、テープカットが行われました。

病院再編計画

第二次世界大戦中の昭和18年10月、隼人町松永に負傷兵治療のために隼人海軍病院がつくられました。そして同20年12月に国立霧島病院として発足。同22年には、結核療養所に転換して国立療養所霧島病院となり、同58年には結核病棟を廃止してすべてが一般病棟になりました。

昭和61年1月に、国から国立病院・療養所の再編計画が公表されました。同年3月、国立療養所霧島病院の存続を求める意見書を隼人町議会が可決しましたが、再編の動きは止められません。そんな中、始良郡内の医師を会員とする始良郡医師会は、近くに中核病院があればと切実に考えていました。その後、町と医師会が協議を重ね、町が医療機器を含めて施設を買い取り地元医師会が運営する公設民営方式でこの病院を残すことにしたのです。

平成12年7月1日をもって入院患者68人を引き継ぎ、4つの病棟とベッド200床、外来9診療科で診療を開始しました。

当時、隼人町長だった津田和操さんは「なんとしてもこの病院を残さなければいけない

いという思いで取り組みました。当初、国からの譲渡価格は土地、建物、医療機器などすべてで約25億円の提示を受けました。しかし、財政的にそれだけの余裕は町にはありません。それから国との交渉が始まりました。交渉では、「海軍病院をつくったときはただ同然で買い上げたのだから国が閉鎖するというのであれば、ただで返すべきだと厚生省に詰め寄ったこともありました。毎週のように国との折衝のために上京、最終的には約7億8000万円での譲渡にこぎつけました」と当時を振り返ります。

「この病院は霧島市だけの病院ではなく、始良・伊佐地域の住民にとっても大事な病院です。これからも施設の維持と整備が必要になります。計画的な健全経営を続け、



津田和操さん
旧隼人町長

つだわ・みさお●霧島市隼人町生まれ80歳
旧隼人町長、平成17年11月霧島市長職務執行者、現在は霧島市立医師会医療センター地域医療支援病院運営委員会委員。



一人一人 をかけがえのない個人として尊重し、心の通い合う看護を目指します

平成20年度の外来者数は5万8323人（19年度5万7521人）入院患者数は6万6420人（19年度6万8470人）。ここを訪れる患者と一番長く接する機会のあるのは看護師です。医師会医療センターでは常に「心の通い合う看護」を心がけています。看護部は5つの病棟と手術室・中央材料室、それと外来の7つの看護単位で運営されています。一般病床数250床と感染症病室4床があります。入院患者に対する看護体制は、医療法で規定されている看護職員配置基準の中で最高のランクとされる7人の患者に対して一人の看護師を配置しています。

心の通い合う看護

この病院で共通しているのはどの看護師に聞いても「病院の理念がはつきりしている」、その理念がいつも頭のどこかにあってそれを思いながら働いています」という言葉。月に一度は全職員が集まって病院の理念を復唱するといいます。

でも患者さんが退院して行かれる姿を見るとまた頑張ろうという気持ちになるんです」と一つ一つ言葉を確かめるように話します。

高度な医療を受け続けるために

常に病院の理念を念頭に置きながら私たちに接してくれる医療センターのスタッフ。どんなに忙しくても、迷ったときにも、どんなときでも、どこにいても…。患者に対するスタッフのみなさんの気持ちは同じなのだ感じました。こういう思いを持った医師や看護師たちが私たちの病院を支えてくれています。この病院を存続させて身近で高度な医療を受けられるようにこの病院を大事にしていきたいという。

病院の理念は「病む人の立場に立って、人権を尊重し、信頼に応える医療を提供することを目指します」。そしてもう一つ看護部で大切に育ててきた理念があります。「患者さま一人一人をかけがえのない個人として尊重し、心の通い合う看護を目指します」。

患者の立場に立って考える

あるとき一人の患者さんの

手を洗ってあげたときに「気持ちよかった」と言われたそうです。「食事の前、家では当たり前のように水で手を洗っていたのだから、患者さんもそうしたいのではないか」という思いで始めました」と江口恵子看護部長。全病棟で取り組みまでには時間がかかりましたが、今では食事の前にベッドから離れられない患者さんのために水を入れた

ペットボトルを使ってシャワーのようにかけ、せっけんを手を洗うようにしています。鹿屋市輝北町の前杉佐智子さん（76）は、バイクで転倒、右太ももの骨折で1か月間の入院。「輝北町といっても福山町のすぐ近く、大きな病院という医療センターに来ます。本当にいい病院です。看護師さんもよく声をかけてくれるし、元気で明るくて家庭

的な雰囲気があります」と笑顔で話します。今回取材した患者の皆さんは「病院の人たちは親切でやさしい」と言います。笑顔で接するように心がけている看護師ですがつらいこともあるようです。がん化学療法認定看護師の新村弥生さんは「つらかったのは悲しんだり、迷ったりする患者さんの力になれず何もできなかったとき。





受け継ごう ふるさと料理

食育について考えてもらおうと6月21日、国分シビックセンターで「食育講演会」が開催されました。全国各地でふるさと料理を取材し続けている食文化研究家の中山美鈴さんが「今、子どもたちに食べさせたいもの～足元の宝、ふるさと料理」と題して、人の創意と工夫で作られ伝えられてきたふるさと料理が食生活の欧米化などで食べられていない現状や、次の世代へ受け継いでいくことの大切さを話されました。講演終了後には参加者から質問が出されるなど、ふるさと料理への関心がより深まったようでした。

中山美鈴さんが「今、子どもたちに食べさせたいもの～足元の宝、ふるさと料理」と題して、人の創意と工夫で作られ伝えられてきたふるさと料理が食生活の欧米化などで食べられていない現状や、次の世代へ受け継いでいくことの大切さを話されました。講演終了後には参加者から質問が出されるなど、ふるさと料理への関心がより深まったようでした。



子育て全力投球 その源は早起き早寝

霧島市民会館で6月23日、市の子育て事業の一環として、テレビや映画で大活躍の哀川翔さん（鹿屋市出身）のトークライブがありました。入場券配布初日から多数

の入場希望があったこのトークライブ。当日は子どもから高齢者まで大勢のかたが来場しました。5人の子どもを子育て中の哀川さん、仕事も子育ても常に全力投球、それを続けるための健康の秘訣は早起き早寝で、夜明けと共に起きて、夜は8時ごろ就寝だそうです。昆虫好きでも有名で、カブトムシやクワガタの話に、子どもたちも熱心に聞き入っていました。



農道完成で 農業振興に期待

農免農道霧島中央地区開通式が6月29日、霧島田口地区で開かれ、関係者などが出席し、開通を祝いました。この道路は、平成11年度から工事が進められ、県道60号線

（国分霧島線）と市道牧園中央線を結ぶ延長2657mで、総事業費は16億5500万円です。この地域は水田や畑が多いところですが、地形的な問題などから東西を結ぶ道路がほとんど無く、出荷などに不利な条件のため耕作放棄などが増えていました。今回、農免農道が開通し、東西を行き来しやすくなったことで、農業の振興ならびに地域発展にも期待されています。



今年の夏も 祭りは大にぎわい

霧島国分夏祭りが7月18、19日の2日間、国分シビックセンター周辺で開催され、大勢の人出でにぎわいました。18日には市民総おどりが行われ、市内の企業

や団体など86チーム、約5000人が参加。チームごとに思い思いの踊りを披露しながら、市街地を練り歩きました。19日には霧島国分夏祭りのクライマックスを飾る国分寺御輿競争が行われ、約1トンの御輿を担いで走る迫力満点の姿を見ようと、大勢の見物人が集まりました。市内では8月中も各地で夏祭りがあります。今年の夏の思い出に、ぜひ出かけてみてください。



- 出演団体
- ・ 藤本流三味線藤本秀旗社中
- ・ 牧之原中学校音楽部
- ・ 弦楽四重奏団
- ・ 国分女声合唱団
- ・ 国分西小学校金管バンド

霧島市民音楽祭が7月20日、霧島国際音楽ホール（みやまコンセール）で開かれ、市内外で活躍する市民音楽団体や霧島国際音楽祭に参加する演奏家が出演しました。今回出演した、市民音楽団体は6団体。うち5団体が初出演でしたが、日ごろの練習の成果を発揮し、素晴らしい演奏を披露しました。

国分中学校吹奏楽部は、国内外で活躍するトランペット奏者のアレクセイ・トカレフさんと共演。プロの迫力ある演奏に聴き惚れることなく演奏する姿に観客からは盛大な拍手が送られました。

音楽祭で一番の盛り上がりを見せたのが、フィナーレの出演者全員による霧島市歌と唱歌ふるさとの合同演奏。観客も一緒に歌って歌い、素晴らしい合奏と歌声がみやまコンセールに響き渡りました。

- ゲスト演奏者
- ・ 山本祐ノ介（チェロ奏者）
- ・ アレクセイ・トカレフ（トランペット奏者）
- ・ 小山京子（ピアノ奏者）



フィナーレでは出演者全員で合同演奏

霧島市民音楽祭 素晴らしい合奏と 歌声が響き渡る

市内外で活躍する市民音楽団体と霧島国際音楽祭参加演奏家との夢の共演

CIVIC NEWS



携帯トイレを普及

携帯トイレで 霧島の自然を守ろう

霧島連山の豊かな自然を守るために携帯トイレの普及を進めています

多くの登山客が訪れる霧島連山。豊かな自然に囲まれた素晴らしい景観は、この山の最大の魅力です。

しかし、その魅力がさまざまな原因で損なわれようとしています。その原因の一つが登山者の尿です。

用を足すためにひと目に付かないように茂みの中へ入るとき、植物などが踏み荒らされ、自然環境に大きな影響を与えています。また、し尿による悪臭も問題となっています。



携帯トイレの回収場所

そこで、霧島連山周辺の自治体や関連団体などでは、携帯トイレの普及を進めています。この携帯トイレは、用を足したあと、下山後に設置してある回収ボックスに捨てるか、家に持ち帰って燃えるごみとして出すことができます。現在は、周りを気にしないように、携帯トイレを使用するための簡易テントの貸し出

しをしています。今秋にはテントを持ち運ばなくてもいいように、固定ブースの設置を予定しています。

霧島連山の自然と素晴らしい景観を守り、誰もが気持ちよく登山ができるように、携帯トイレの利用をお願いします。

- 携帯トイレ販売所
 - ・ えびのエコミュージアム
- 回収ボックスの設置場所
 - ・ えびのエコミュージアムセンター
 - ・ 高千穂河原パークサービスセンター
 - ・ 高千穂河原屋外トイレ横
 - ・ 大浪池登山口トイレ横
- ◎ 問い合わせ先 財団法人自然公園財団 えびの支部 ☎ 0984-33002

夏の思い出の1冊見つけた。 今月の新刊。

元禄秘曲
高橋義夫 著
本所の小天狗といわれる二百万石の旗本の若様、花房百助は石川道場で修行三まい。彼の叔父も評判の剣豪だったが、突然虚無僧になってしまった。謎の行動の陰に藩を揺るがす事件が…。

水曜日の神さま
角田光代 著
「旅をすれば小説が書ける」と信じて、旅を続けてきた。ところがある日、小説が書けなくなった。さあ、どうする？この10年ほどの間にさまざまな場所で書いた、主に旅に関するエッセイをまとめる。

いいこだ、ファーガス
デイビッド・シャノン 絵
ファーガスは、夢中でネコを追いかけて、飼い主の食事を欲しがったり、いろんな所におしっこしたり…。著者の他の作品にたびたび登場する白い犬・ファーガスが主役の絵本。

**パンやのろくちゃん
でんしゃにのって**
長谷川義史 絵
おじいちゃんと一緒に電車に乗ったろくちゃん。隣の席の人とお弁当を交換したり、車掌さんに一人旅だと間違えられたり。そして、トンネルを抜けると、不思議な出来事が…。

【同期】今野 敏、「トパーズから来た男」、翔田 寛、「ドーン」平野啓二郎、「八つ花ごよみ」山本一力、「廃墟に乞う」佐々木謙、「ドント・ストップ・ザ・ダンス」柴田よしき、「星間商事株式会社社史編纂室」三浦しをん、「文化祭オクロック」竹内 真、「罪深き海辺」大沢在昌、「宮沢賢治」あれこれ「天沢退二郎（見玉清の「あの作家に会いたい」）見玉清、「休日」は、めん、麺117」渡辺有子、「着物のお手入れ＆お直し 決定版」世界文化社、「トウガラシ・マニックス」メディアホルタ、「宇宙に秘められた謎」ルーシー&ステイブン・ホーキング、「ひとりたりない」今村葦子、「復活！虹北

学園文芸部」はやみねかおる、「にじいろのさかな うみのそのぼうけん」マークス・フィスター、「うわさのようちえんかくれんぼのうわさ」きたやまようこ、「おぼけのばむけ」佐々木マキ、「あくびばかりしていたおひめさま」エレナ・オドリオゾーラ、「ふしぎな本屋へようこそ」朽木 祥、「ルルの魔法のぼうし」スーザン・メドロー、「リンゴのたねをまいたおひめさま」ジェーン・レイ、「いのちのもりで いねむりおじさんとボクくん」やなせたかし、「だいききな かあさん」いもとようこ、「みなとのチビチャーナ」山下明生、「本所ななふしぎ」山本 孝

霧島市立図書館においでください。

国分図書館 / ☎64-0918
① 9:30~21:00
② 12月29日~1月3日
特別整理期間 / 6月中の10日間

隼人図書館 / ☎43-7574
8月31日(月)までの間は、定例休館日の月曜日も開館します。開館時間の変更は次のとおりです。
◎平日=午前9時~午後7時
(通常は午前10時~午後7時)
◎土・日・祝日=午前9時~午後5時
(通常どおり)

溝辺図書室 / ☎58-3191
① 8:30~19:00
② 12月29日~1月3日

横川図書室 / ☎72-1596
① 9:00~17:00
② 月曜日・祝日
12月29日~1月3日

牧園図書室 / ☎78-3349
① 8:30~19:00
② 12月29日~1月3日

霧島図書室 / ☎57-0316
① 月・水・金 / 8:30~17:00
火・木・土 / 8:30~20:00
② 日曜日・祝日
12月29日~1月3日

福山図書室 / ☎56-2026
① 8:30~17:00
② 土・日曜日・祝日
12月29日~1月3日

【① 開館時間 ② 休館日】



中高一貫、明確な目標

一人一人のプライドが校則、校則の無い学校

鹿児島第一中学校
市内唯一の私立中学校



入学して4か月、出身校は違ってもみんな友だち

市内唯一の私立中学校である鹿児島第一中学校は、第一高等学校と併設した中高一貫校です。高等学校が昭和61年に開校し、中学校は平成8年に開校しました。現在、中学校では216人（男子126人、女子90人）が学び、国分地区以外の生徒が120人で、そのほとんどがスクールバスで通っています。

紳士たれ、淑女たれ

同校の特徴は、まず大学進学を目標にした教育体制です。中高一貫教育は、その目標を達成するために6年間かけて教育プログラムを実行していきます。一方で生徒の9割近くが文武両道を目指して部活動に入部しているなど、それぞれが目標を持って学校生活を送っています。また、独特な取り組みとして校則がありません。これは生活指導の基本を「紳士たれ、淑女たれ」とし、生徒たちの自覚に委ねているからです。

V O I C E



◎鹿児島第一中学校 1年 濱田 良子さん
勉強にも部活動にも励む中学校生活を目指しています。部活動では、先輩、後輩の関係を学んだり、集中力を養ったりしています。入部した吹奏楽部ではフルートを担当していますが、よい音を出すために、腹筋を鍛えたりして体力づくりにも励んでいます。今は体育大会での演奏に向けてがんばっています。自分で選んだ第一中、自分で決めた「文武両道」という目標です。勉強も部活も普段の努力を大切にしていきたいです。

はすでに目標があるからであり、それをプライドとして身につけてもらいたい」と話されます。
生徒と先生が同じ目標に向かう明確な方針、そして延々と築き上げられる伝統とプライド。生徒たちからは、教えられるのではなく、自ら学び、学校を楽しむ雰囲気伝わってきます。

霧島が昭和9年に日本で最初の国立公園に指定されてから今年で75年になります。これまで多くのかたに愛され続けてきました。霧島市に住む私たちはその大自然を感じられる多くの機会に恵まれています。

登山やトレッキングというと花が咲き始める春や紅葉シーズンの秋が最盛期ですが、深い緑が見られる夏もすがすがしくていいものです。



大浪池



今回紹介する大浪池の登山コースは、山頂まで約40分と比較的簡単に登ることができ、山として人気があります。

コースはえびの高原へ向かう県道1号線沿いにある登山口からスタート。モミヤツガなどの原生林の中を、石段などで整備された道が約1・2km続き、暑い夏でも比較的涼しく、登りやすいコースになっています。

山頂に到着すると、日本最

大の山頂火口湖といわれる周囲1・9km、水深約11mの火口湖が眼下に広がり、その雄大さと美しさに圧倒されます。また「お浪伝説」が伝わるなど神秘的な面も見せる湖の周囲は、約1時間30分で一周することが出来ます。

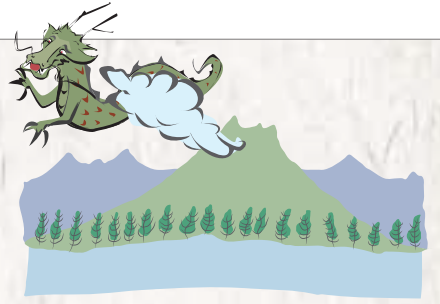
登山には発見する楽しさがあります。そこでしか見られない花々や鳥の声などを感じながら、大自然を満喫してみませんか。



私たちの身近にある国立公園「霧島」。夏のアウトドアに、海水浴もいいけど登山はいかがですか。暑い夏でもおすすめの登山コースをご紹介します。

夏山へ行こう！

※ゴミの持ち帰り、草花を摘まないなどのマナーを守りましょう。
※天候や登山情報を確認し、十分な備えをして臨みましょう。
※自然環境を守るため「携帯トイレ」の普及を図っています。ご協力ください。「携帯トイレ」はえびのエコミュージアムセンター、高千穂河原パークサービスセンターなどで販売しています。携帯トイレを利用できるブースの設置は今秋を予定しています。(P10参照)



お浪伝説

昔、麓に住んでいた庄屋が子宝に恵まれず、お山に願いをかけた。ほどなく願いが叶い、庄屋夫婦は女の子を授けました。「お浪」と名付けられた娘は愛情を一身に受け、美しい女性へと成長します。娘には多くの縁談が持ち込まれたが、娘はさびしく微笑むだけ。日に日にやっつけていく娘はある夜、父親に無理を言い、山へ連れて行ってもらいました。池のほとりに立ったそのとき、突然池に身を投じてしまいました。「お浪」はこの池にすむ竜の化身だったのです。それからこの池を「お浪の池」と呼ぶようになった。

食卓

霧島の風味を楽しみませんか。

トロトロした食感でおなじみのオクラですが、「花オクラ」をご存知ですか。私たちが普段目にするオクラは、花が咲いて実になったものを食べますが、花びらそのものが食用になるのが花オクラです。直径20mmほどになる大きさと淡い黄色が印象的な花で、味はあつさりしていてオクラと同様トロトロした粘り気があります。

その花オクラを溝辺町竹子で栽培している久木田貞洋さんは、7月から8月にかけて溝辺町物産館に出荷しています。出荷前日の夕方に花を摘み、袋詰めをして、翌朝物産館へ運びます。

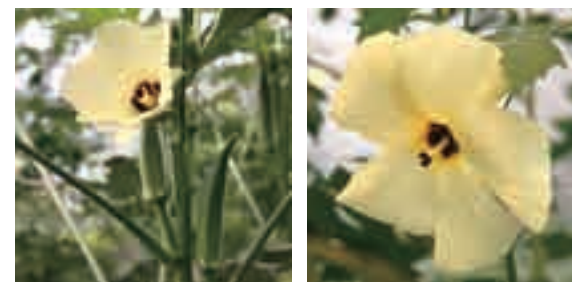
久木田さんのこだわりは、化学肥料や農薬を使わないことです。そのきっかけは、ぜんそくのお孫さんの体を気遣ったことでした。安心安全なものを食べてよくなってもらいたいという思いに始まり、今でも無農薬で米や野菜を作り続けています。

久木田さんは「これからも消費者のかたに安心して安全なものを提供していきたい」と話していました。

いつもの食卓をたまには「花オクラ」で彩ってみませんか。



食卓に花が咲く 彩り満点さっぱりさらだ



オクラ：花は直径約10mmと花オクラより小さい
花オクラ

レシピ

【材料】花オクラ、タコ、キュウリ、ミニトマト、ニンジン、ネギ(各適量)

【作り方】花オクラとミニトマトを皿に敷き、千切りにしたキュウリ、ニンジンと一口大に切ったタコを盛り付ける。ネギとポン酢をかける。花オクラに巻いてどうぞ。

※タコの代わりに鳥刺し、ポン酢の代わりにドレッシングなどもよい。

※花オクラのとりもでまろやかな食感を味わえます。

花オクラ

独特の粘り気はムチンという成分で、整腸作用がありコレステロールを減らしたり、血糖値を下げる働きがあります。生のままサラダや天ぷらにしてどうぞ。



溝辺町竹子在住
久木田貞洋さん(69)



Profile

はるこ
瀧山治子さん
(77歳)

昭和7年生まれ、子どものころは満州大連に暮らし、その後実家の大分県へ。大阪で就職し転勤で東京へ。結婚を機にお菓子作りを学び教室を開き、同時にパン作りを学ぶ。50歳の時には製菓衛生師の資格を取得、平成2年に夫の転勤で霧島市へ。平成3年から働く婦人の家でお菓子作り講座、平成6年からはパンと料理講座の講師を務める。

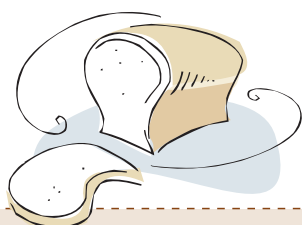
元気の源はみんなの笑顔

味わってほしいですね」
約4時間立ちっぱなしの講座は、77歳の瀧山さんにはハードな仕事です。それでも18年間続けてこれたのは「生徒の皆さんの笑顔があったから」と話します。講座終了後には、瀧山さんが講座の様子を撮影し、その写真を一枚ずつ張って作った手作りレシピ本が生徒に配られますが、これには感謝の思いが込められています。
「レシピ本はみんなに喜んでほしいと始めました。一つ一つ手作りして、けっこう時間がかかりますが、生徒の皆さんが喜んでくれる顔が私に活力を与えてくれます。今では作るのが大きな楽しみです。このレシピ本は、皆さんの笑顔への感謝の気持ちです」
パン講座の魅力について生徒の皆さんは「先生の人柄につきます。体験談を交えながら一つ一つ丁寧に教えてくれる。その先生の温かさやパンの味が人を引き付けていると思います」と話します。講座では、瀧山さんが生徒一人一人に声をかけ、丁寧に指導する姿をよく見かけます。そのため、調理室内はアットホームな雰囲気包まれ、笑顔が耐えません。そこに、この講座の人気の秘密があるようです。
生徒の笑顔がある限り、瀧山さんの愛情のこもったパンは、これからもおいしく焼きあがります。

自分にある「働く婦人の家」の手作りパン講座。そこで指導しているのが瀧山治子さん77歳です。平成6年にスタートしたこのパン講座は、毎回定員の4倍近い応募がある人気講座。そんな瀧山さんが、パン作りに興味を持つようになったきっかけは、父親との思い出の味でした。
「私が子どものころ、熱を出して寝込んでいると、いつも父がクリームパンを買ってきてくれました。戦前でクリームパンはとても貴重な物でしたが、甘いものを食べて早く元気になるようにと買ってきてくれました。そのときの父の思いとクリームパンの味は、今でも忘れません。あのときの味を再現したくて40年前にパン作りを始めました」
思い出の味を求めて始めたパン作りも、今では約100種類のレパートリーがあるまでに。40年間の経験は瀧山さんにとってパン作りには欠かせないものです。
「パンは同じ材料を使い、同じ作り方をしても、いつも同じパンができるとは限りません。パン作りは経験が必要で、私も失敗や成功を繰り返してようやく毎回同じものを作れるようになりました。オーブンを開けて思い通りのパンができていたときが一番の喜びです。その喜びを生徒の皆さんにも

治子さんの「パン」アドバイス

パンは水の入れ方や量、混ぜ方などで出来が、ほぼ決まります。パン作りは、このことを習得することが大切です。生地をこねるときは、力任せにするのではなく、手首のスナップを利かせてリズムを大切にしてください。私は童謡「うさぎとかめ」のリズムに合わせています。それから、自分が使うオーブんと友達になってください。オーブンには癖があります。それを知ることが大切です。パン作りは重労働ですが、私は食べる人の笑顔を想像しながらいつも楽しんで作っています。そのことがパンの味にも出ます。パン作りは楽しむことが一番です。



人の風景

THE SCENE
霧島に生きる



瀧山さんの
思いのこもった手作りレシピ本



第4回 天孫降臨霧島祭

～四火まつり～

◆会場：隼人農村環境改善センター
◆開場：午後6時
◆開演：午後7時

豪華出演者が霧島に轟く
感響'09 ~ The TAIKO 霧島 ~

◆出演：藤元吉利(鼓童)・近藤克次・山部泰嗣・神恩太鼓・霧島九面太鼓他

有料：入場券(大人)前売2,000円/当日2,500円
(中学生以下)前売1,000円/当日1,500円

◆チケットぴあ(ファミリーマート各店/サンクス各店ほか)Pコード 328-694
国分・霧島・牧園の各観光課/隼人・横川・清辺・福山の各地域振興課/出霧島市観光協会ほか

◆会場：みやまコンセル野音楽堂
◆開場：午後1時
◆開演：午後5時

第24回 霧島高原太鼓まつり

◆出演：ゆふいん源流太鼓・鹿兒島県太鼓連合・霧島九面太鼓他

有料：入場料300円 ※小学生以上 ※雨天時は中止となります。

◆会場：霧島神宮
◆開場：午後4時30分
◆開演：午後5時30分

第12回 南九州 神楽まつり

◆出演：石見神楽(西村社中)・湯之尾神舞・霧島神楽・霧島神宮雅楽部

有料：入場料300円 ※小学生以上 ※雨天時は緑の村にて行います。

◆会場：霧島神宮
◆開演：午後1時
◆入場料：無料

霧島神宮 奉納まつり

◆出演：霧島九面太鼓・県内和太鼓チーム・霧島市内郷土芸能他

※雨天時は中止となります。

主催：天孫降臨霧島祭 実行委員会

◎お問い合わせ先(社)霧島市観光協会 ☎(78)2115

E xterminate 害虫駆除

イヌマキの害虫「キオビエダシヤク」に要注意

イヌマキ(ヒトツバ)の葉を食害する「キオビエダシヤク」が大発生しています。この害虫は幼虫の時にイヌマキ(ラカンマキ含む)とナギの葉のみを食害するもので、それを放置しておくと木が枯死することもありますので注意が必要です。

●キオビエダシヤクの生態
成虫は昼行性で白系統の花によく集まります。2週間程

度生息し、約1mmの卵を約300個、イヌマキの樹皮の裂け目などに産み付けます。卵から約10日間でふ化し、幼虫期は約1か月間で、この時期に葉や若い枝の樹皮を食害します。成熟した幼虫は土の中に浅く潜りサナギになり、約15日で成虫になります。このサイクルを年に4〜5回程度繰り返します。

●防除のポイント
イヌマキをよく観察し、幼虫を早期発見し防除することが重要です。少数発生の際は

木を揺すり、落下した幼虫を補殺してもよいですが、大発生の際は薬剤散布(トレボン乳剤4000倍液)が効果的です。また成虫には薬剤散布の効果はありませんので幼虫期に防除することが重要です。また、隣近所申し合わせの一斉防除も効果的です。なお、薬剤散布の際は、風のないときを選び、周辺の農作物や通行人に飛散しないよう十分注意してください。

◎問い合わせ先 林務水産課 ☎(64)0938



キオビエダシヤクの幼虫



被害状況：葉を食べつくし、枝まで茶褐色に枯れる

W elfare 福祉情報

児童扶養手当

父親がいない児童または父親が重度障がい者の児童の母親や、母親に代わって養育しているかたに支給します。支給期間は該当する児童が18歳になった日以降の最初の3月31日まで(障害のある児童は20歳未満まで)です。ただし所得制限のほか、公的年金の給付を受けている場合や対象児童が乳児院や児童養護施設などに入所している場合、また母親に事実上婚姻

と同様の状態にある男性がいる場合は支給されません。

●支給額
・全部支給(対象児1人の場合) 4万1720円
・一部支給(対象児1人の場合) 9850円〜4万1710円

●特別児童扶養手当
法に定める基準に該当する障害を持つ20歳未満の児童を養育している父または母、もしくは父母に代わって養育しているかたに支給します。

ただし、所得制限があるほか、対象児童が障害を理由に公的年金の給付を受けている場合や心身障害児施設などに入所している場合は支給されません。

●支給額
・1級(対象児1人の場合) 5万750円
・2級(対象児1人の場合) 3万3800円

●ひとり親医療費助成金
ひとり親家庭の父または母および児童ならびに父母のい

ない児童にかかる医療費のうち、保険診療における一部負担金の全額を助成します。ただし所得制限があり、助成期間は該当する児童が18歳になった日以降の最初の3月31日まで(父または母の場合)は末子が該当する期間まで。

●母子家庭の母への自立支援
自立支援教育訓練給付金 教育訓練のための講座を受講した場合、受講費の20万円(4千円以上で10万円を限度)を支給します。

●高等技能訓練促進費
就職に有利な資格取得のために2年以上の養成機関に在籍している場合、修業期間中月額14万1000円(市県民税非課税世帯)、または7万5000円(同課税世帯)を支給します。

ただし、受給資格や対象となる講座、取得資格などには制限があります。

◎問い合わせ先 児童福祉課 児童福祉・保育グループ ☎(64)0991、各総合支所 市民福祉課

H ealth 健康情報

暑さから身を守ろう

熱中症とは、暑さによって起こる障害の総称です。熱中症は、高温多湿・無風・日差しが強いときに起こりやすく、運動時や暑い室内にも注意が必要です。特に子どもや高齢者はかかりやすいので注意しましょう。

【熱中症の予防】
①水分を定期的に補給する。
②風通しが良く、汗を早く乾かす素材の服装にする。
③運動などを長時間行うとき

は、こまめに休憩・水分をとる。睡眠不足や体調不良、二日酔いときには、特に注意してください。

【熱中症の応急処置】
熱中症は、軽症から重症へと連続していくので、初期対応が大切です。特に意識障害(フラフラしているなど)が見られたり、反応がないときは、すぐに救急車を呼び、次のように対処してください。
【医療機関へ行くまでに】
・風通しのよい日陰に移動す

る。
・衣服をゆるめて休ませる。
・スポーツドリンクや食塩水(0.2%濃度、水1ℓに2g)を飲ませる。
・首の横、わきの下、股の付け根などをアイスパックや水を当てて冷やす。

●親子で夏野菜入りピザを作ろう!
子どもを取り巻く食環境は大きく変容し、心身の健康問題が指摘されています。その中で、健全な心身を育て、豊

かな人間性をはぐくむために食育が必要になってきました。平成19年度から「食」を通して親子でさまざまな体験をすることに、家庭において健全な食生活を実践できることを目的として、親子料理教室を開催しています。

今回は、トマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜をトッピングしたピザを親子で作ります。夏休みの思い出に、親子クッキングで楽しみましょう。
・日時 8月26日(水) 午前9時30分〜午後1時

・場所 国分シビックセンター 1 国分公民館2階調理実習室
・対象 5〜6歳児(年長児)とその保護者
・参加費 無料
・持参するもの エプロン、三角きん、上履き
・定員 親子20組(先着順)
・申込方法 8月17日(月)午前9時から電話で申し込みを受け付けます。
※預かり保育あります。
◎問い合わせ先 健康増進課 ☎(64)0905

郷土史への扉

大隅正八幡宮跡の発掘調査

今年の五月から七月にかけて、鹿児島市の駐車場の一角が初めて発掘調査されました。国や県の支援のもと、遺跡を保存し、将来的には整備を行うという目的で調査したものです。鹿児島市はかつて大隅正八幡宮と呼ばれ、大変繁栄していました。その当時の建物の跡などを見つげるためです。

鎌倉時代の初めの一九七七年に作られた記録に「大隅国建久田帳」があります。田んぼの面積や持ち主などが書かれた土地台帳です。それによると大隅正八幡宮の社領は、大隅国内はもちろぬ、隣の薩摩国にもあり、合計すると一五〇〇町にもなりました。一五〇〇町という面積がどのくらいかといえますと、一町の長さは一〇九畝、面積は九九一七平方尺ですから、一五〇〇倍で、およそ四五〇万坪の広さにな

ります。そんな広さの領土をもっていた神宮は、たくさんの人たちが関係し、富や文化・情報なども集まってくる場所でした。神宮の仕事を受け継いでいたのが、四社家と呼ばれる桑幡・留守・沢・最勝寺さんです。数年前から、この四社家の人たちが住んでいた館跡が発掘調査されるようになってきました。すると、四社家の館跡すべてから幅三〜七、深さ三〜四の堀跡が見つかりました。戦国時代には、まわりを堀と土手で囲んで防御を厳重にしていたのです。まるで城のようです。館の大きさは、およそ百四方で、学校の校庭ぐらいの広さでした。今でも桑幡・留守さんの家では、堀の内側に作られた三の高さの土手(土塁)が残っており、当時の面影を偲ぶことができます。

この四社家の館跡の発掘調査では、平安〜鎌倉時代や室町時代の中国・朝鮮、東南アジアなどの海外の焼き物もたくさん見つかり、神宮の繁栄ぶりうかがうことができました。神宮あつての四社家ですから、神宮は城に例えると、本丸に相当する場所です。今回初めての発掘調査では、およそ

八〇〇年前の穴や建物建てるための五〇〇年前に整地した跡(地業層)、東南アジアのタイで作られた四五〇年前の壺などが見つかり、神宮の古い様子が少しずつ分かってきました。



鹿児島市 鹿兒島神宮



発掘調査で出てきた土器

場所には、後ろに山があり、そこから突き出た、ちょうど舌のような形をしている舌状台地です。この台地には古くから人が住んでおり、縄文土器や弥生・古墳時代の土器もたくさん見つかりました。台地の標高は三〇〜五〇で、台地の縁には、およそ七〇〇年前の宮坂貝塚があります。九州でも古い、縄文早期の貝塚です。そのころは、近くまで海が入り込んでいたのです。弥生・古墳時代の土器は、鹿児島市神宮の歴史が始まる、中央に服属する前に、地元の人たちがここに住んでいたことも示しています。

文二重

お知らせ

◎国分郷土館が休館します。

8月17日(月)〜9月11日(金)まで、屋根改修工事のため休館いたします。詳しくは、文化振興課文化財グループ☎(42)1119までお問い合わせください。

◎文化財の盗難・火災多発!

国内で文化財の盗難や破壊、放火などの事件が多発しており、県内でも田之神像の盗難事件が発生しました。市内でも過去に数例あり、返されたものはほとんどありません。文化財は一度破壊されると、元に戻すことは非常に困難です。文化財は国民共有の財産です。後世に伝えるため、文化財を大事にしましょう。

姿勢を保つ

M E D I C A L L E C T U R E

やさしい医療講座

霧島市立医師会医療センター
理学療法士/愛下 由香里



しなやかな体とは

日常生活の中で、自分の体について考えたり、感じたりする機会はありますか。最近、肩こり・便秘・腰痛があるけれど、疲れ、運動不足などとあれこれ原因に思いをめぐらすことはあっても、年齢のせいかなと済ませてしまったり、数日経てば良くなるだろうと放っておいたりする経験はありませんか。これらは、体にとって心地よい正しい姿勢がとれていないサインである可能性があります。

姿勢を良くすることは、毎日規則正しい食事や運動をしたり、顔のお手入れをしたりすることと同じぐらい、自分を美しく健康に、そして若々しくしてくれるものです。またスポーツをする人にとっては、しなやかな身体を持つ人こそ上達が早く、ケガをしにくいことも知られています。

姿勢を保つメカニズム

私たちの腰・お腹周りは、5つの背骨と姿勢を保つための筋肉が、腹まきのように腰やお腹を取り囲むことによって支えられています。つまり骨盤などと違い、骨による支えが最も少ない場所です。筋肉を維持できなければ支えがなくなってしまうため、姿勢が崩れてしまいます。食事や洗面・家事・

車の運転などいろいろな生活場面に応じた姿勢がとれていないことで、猫背がひどくなったり、腰痛になったり、下腹ポッコリ状態になってしまったりするわけです。

欧米諸国では、小さいころからテールマンナーで厳しく姿勢についてのしつけがあるそうです。日本では、正座をする和式スタイルから洋式スタイルに生活様式が変わったことで姿勢のくずれが目立ち、若いながらも頭痛・肩こりに悩むかたが増えてきています。

姿勢が悪いのはわかっているけれど、もう治らないとあきらめていませんか。日々の努力で十分に改善が期待できるのです。

しなやかな動きを目指して

良い姿勢を保つことは、疲れにくく、楽に動ける体へとつながります。



頭は上に引かれるように
肩は下に引かれるように

まずは、座っていても立っていても常に写真のように頭は上に引かれるようにし、正面を向いたままあごを軽く引きまします。肩は上がらないように意識

簡単セルフケア

姿勢を保つ運動の一つとして、自宅でする最も簡単な方法は、「呼吸」です。いすに姿勢を意識して腰かけます。お腹に手を当て、ゆっくりお腹をふくらましながら深呼吸します。慣れてきたら、上に引っ張られる感じで背中を伸ばしながら息を吸い、息を吐きながら背中を丸めたり、身体をひねった状態で呼吸をしたりする方法もあります。息を吐くことで全身の力と疲れが出ていくイメージでやると、さらに良いかと思えます。(呼吸は連続5回以上行わないように注意してください)

しなやか姿勢はリハビリから

リハビリではただ肩こりを治すだけでなく、専門的に姿勢を分析することで、根本的な姿勢改善が可能です。また、治療と運動を兼ね備えた姿勢の調整を覚えることができるため、自分のケアを自身で行えます。肩こり・腰痛など、姿勢から出るサインを早めにキャッチして、自分の大切な体をケアしてみませんか。

お知らせ

「ふれあいボランティア霧島の日」に参加しよう

豊かで住みよい郷土づくりのために、市民が互いの気持ちを合わせてボランティア活動に参加し、地域連帯意識を高めるために行うものです。多くのご参加をお願いします。

日本脳炎予防接種

予防接種を希望するかたは年齢などによって接種できるワクチンが異なるため、健康増進課または最寄りの保健センター（溝辺・福山地区は市民福祉課）にお問い合わせの上、母子健康手帳を持参し手続きしてください。

全国消費実態調査にご協力ください

9月から11月にかけて平成21年全国消費実態調査が実施されます。この調査は国民生活の実態を家計面から明らかにするために行うものです。

全国公募南九州水墨画展霧島展覧会

全国から応募があった142点の中から、91点の入賞・入選作品を展示します。

排水設備工事責任技術者試験

指定工事店の指定を受けるために必要な資格試験です。

霧島市共通商品券の有効期限をご確認ください

共通商品券の有効期限は10月21日(水)までです。期限内にご利用ください。

始良・伊佐地区専門高校フェスタ

専門高校（農業、工業、商業、家庭、看護福祉）の魅力を紹介します。（入場無料）



あります。

◎問い合わせ先Ⅱ実行委員会事務局（加治木工業高校内） ☎(62)3166

森林管理署からのお願い

行楽シーズンを迎え、国有林を訪れるかたが多くなっています。安全に楽しいひとときを過ごすため、次のことにご協力ください。

- ①動植物の保護、ゴミの持ち帰り、タバコの火の始末にご協力ください。
②歩道、広場などの区域から外へは立ち入りを控えてください。
③休息などで立ち止まる場合は安全な場所かどうか、十分確認してください。
④登山は自己責任が原則です。天候や登山情報を確認し十分な装備をしましょう。

◎問い合わせ先Ⅱ鹿兒島森林管理署 ☎099(247)7111

募集

沖縄戦没者追悼式 参加者募集

第二次世界大戦における沖縄戦で戦死した鹿兒島県出身者の追悼式に参加を希望されるご遺族を募集します。

- ・期日Ⅱ11月12日(木)
・場所Ⅱ鹿兒島霊園（沖縄県糸満市摩文仁の丘）
・対象者Ⅱ戦死者の三親等以内のご遺族
・申込期限Ⅱ8月31日(月)
・申込・問い合わせ先Ⅱ保健福祉政策課 ☎(64)0904

パソコン講座

202 / 60歳から始めるパソコン講座
9月1日(火)～2日(水)
時間Ⅱ午前9時30分～午後3時30分

◎問い合わせ先Ⅱ文化振興課 文化財グループ ☎(42)1119

◎問い合わせ先Ⅱ文化振興課 芸術文化グループ ☎(42)1119

巡回消費生活無料相談会

期日・場所Ⅱ8月12日(水) 福山総合支所、19日(水) 牧之原支所、26日(水) 隼人庁舎

- ・会場Ⅱメディアセンター
・定員Ⅱ20人（60歳以上の市民対象）
・受講料Ⅱ1000円
・申込方法Ⅱ往復はがきにてコース番号、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してください。

第4回きりしま歴史散歩

日時Ⅱ8月22日(土)午前9時30分～12時（受付は午前9時）※小雨決行
集合（バス乗車）場所Ⅱ国分中央三丁目45-1
申込・問い合わせ先Ⅱメディアセンター ☎(64)0919

福祉住環境

高齢者や障がい者が住みやすい住環境について学びます。
日時Ⅱ9月3日～11月12日（木曜・10回、※9月24日を除く）午後7時～9時

シルバー文化作品展 作品募集

参加資格Ⅱ県内在住の60歳以上のアマチュア
部門Ⅱ日本画、洋画、書、工芸、写真、彫刻
申込（搬入）日Ⅱ9月3日（木）午前9時～午後4時
出品料Ⅱ1000円

パソコン講座

Table with 3 columns: 講座名, 期間, 料金(円). Includes courses like '初めてのパソコン' (7,000 yen) and 'パソコン基礎' (7,000 yen).

◎申込・問い合わせ先Ⅱ県人材育成センター ☎(47)3090

8 9 9 4 3 9 4

お手数ですが
50円切手をお貼りください

霧島市役所 広報広聴課 行

(No.82/2009.8)

◎ご氏名
フリガナ _____

年齢 / _____ 歳 性別 / _____ 男・女

◎ペンネームまたはイニシャル _____

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 □□□□□□□□ _____

電話 (_____) _____ - _____

おたより 待ってます

この広報誌を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、霧島市への思い、あなたの身近な事、何でも好きなことを書いてください。

お便りをくださったかたの中からヤクルト社製タフマン10本セットを5人のかたにプレゼント。応募締め切りは8月20日(木)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。

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)

マ イホームを手にしてから庭いじりや家庭菜園が趣味の一つに加わりました。季節ごとに咲く、いろんな花を楽しむ夫と私、そして実のなる植物に興味を示す子どもたち。ミニトマト、ナス、ピーマン、オクラ、キュウリ、ゴーヤ、カボチャ。そろそろ赤く色づくなあと楽しみにしているとき、突然なくなったミニトマト。私が見るより早く子どもたちの口の中へパクリ。キュウリももう少し大きくなってからと思っても塩をつけてポリポリ食べてしまいう子どもたち。食育を考えるこの時代、自分で植えてみる、

霧 島国際音楽祭30回記念「霧島市民音楽祭」を7月20日、みやまコンセルで拝聴しました。小雨にもかかわらず超満員で、ゲスト演奏者のかたがたの演奏もさることながら、小中学生の歌、演奏がすばらしかったです。特に国分中学校吹奏楽部の皆さんと、アレクセイ・トカレフさんのトランペットの合同演奏に身も心もすっかり吸い寄せられ、魅了されました。(溝辺すみれ69歳女性)

あ る県外の飲食店では、ごはんや麺類などを通常の量よりも少なめにしよう「小盛り」が注文できるそうです。これは「残飯を少しでも減らしたい」という店側の願いからだと言いました。するとその飲食店ではお客の食べ残しが以前の約半分に減ったそうです。とても良い試みではないでしょうか。お客様も適量を食べることができそうですし、何より「エコ」です。霧島市内の飲食店でも「小盛り」があるとうれしいです。(チエリー50歳女性)

夏 休みがスタートします。今年初めて小学2年生の息子と夏休みを共に過ごします。5月末に会社を退職するまでは学童クラブにお世話になっていた息子。私と過ごす夏休み。いろんなイベントに参加したり、図書館を利用したり、工夫してみたいと思います。そして何よりもパワー全開の息子についていく体力が必要ですね。お母さまががんばりましょう。(ヒマワリママ34歳女性)

ア ウトドア大好きな夫。この夏も海に山にと計画盛りだくさん。早速7月に入るや、クワガタ、カブトムシを捕まえにと山に出かけて行った。結果、山からずべり落ちた夫は韌帯を切つてギブス姿に、夫は呟いた「俺の夏は終わった」。子どもたちは5匹クワガタが捕れたと大喜びしていました。(霧島花代39歳女性)

39 年ぶりにべぶ(牛)踊りが復活しました。800年前に源平合戦で敗れた平家の武者たちが、安住の地を求めて大河を上り、都城あたりで農家の手伝いをするなどして生活していたころ、牛に活を入れながら、最もきつい田起こしをする様子を踊りにしたものです。一族の中には、荒地を求めて上流を目指し、今の福山町比曾木野の岩戸に定着し、その集落の人々がこの踊りを継承したことは歴史上貴重なことであると思ひ、地区民をあげて復活

現 在2人目を妊娠中です。今回もつわりがひどくつらい毎日を過ごしています。そんな中、ひとつ救いなのが夫のあたたかい言葉。家事をすべて夫に任せっきりで大変なのに「ゆつくり寝て」と思いやりのある言葉をかけてくれて毎日ありがたく思っています。仕事帰りの日も、休日愛情いっぱい子育てしてくる夫に、つわりが終わったたらたくさん恩返しをしたいと思っています。もう少しで夏休み、お腹の赤ちゃん和家人4人でどこかのんびりゆつたり旅行にでも行きたいなあと、今日も横になりながら夢を膨らませています。(ハッピーママ33歳女性)

7 月号の介護ボランティア・ポイント制度の特集、私たちももっとがんばろうと思えました。私に通っている子育てサロンにも、多くの高齢者のボランティアのかたが、いつも笑顔で子どもと遊んでくださいます。活動はもちろん、皆さんとの会話も楽しみの一つです。育児の仕方や悩みを経験を交えてアドバイスいただいたり、「大丈夫よ」との励ましの声に元気をもらって心から感謝しています。ボランティアは「してあげる」と心で思っていた自分を反省し、人のためにできることをしていこうと思えます。(うわのそら31歳女性)



グロリオサ(ユリグルマ、キツネユリ)ユリ科

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。



私は単人に越して来た当時、単人・国分だけでなく、現在の霧島市の事は何も知らなくて、国道10号を通ったことがあるくらいでした。4月の急な転勤とはいえ、知人もない土地に住むことの不安がとても大きかったものです。職場が近かったこともあり、単人に住まいを決めました。住まいが決まった後は子ども幼稚園探しで、訪ねた幼稚園の先生は私たちに親身に対

応していただき、とてもうれしく思いました。このことが単人で出会った最初の温かな気持ちでした。その幼稚園にも3人の子どもたちがお世話になり、たくさんのお世話ができました。今年が最後の年となりますが、今では、イベント事には先生からご指名を受けるまでになりました。単人に来て7年が経ちますが、地域の文化や歴史を知り、子どもを通してさまざま

な経験をさせていただいています。子どもたちは、鹿兒島神宮から浜之市港まで武者行列が歩く浜下りで稚児行列や鉄砲隊に参加し、また初午祭やお田植祭も体験させていただきました。この様な貴重な体験が、子どもたちの心を大きく育ててくれているのだろうと感謝しています。そんな地域の行事が私は大好きです。学校行事やPTA行事にも参加する機会が多くなり、先

鹿兒島神宮の鳥居



霧島の地域と人情

◎甲斐 実

生がただでなく保護者のかたがたとの交流も多くなりました。その中で、同じ世代の子どもを持つ保護者として、日々成長させていただいていることを実感し、多くのかたがたのサポートがあることも知り、とてもありがたく思っています。PTA行事といえばお母さんたちの参加が多いのですが、お父さんたちも参加しやすいPTAで、もっと楽しく幅広い情報交換ができればいいなあと思っています。ここ数年霧島市では、安心安全なまちづくりが推進されていますが、同じく私の住む地域でも、地域一体となり子どもを守る運動をしていただいています。通学路では、通学をする子どもたちの安全を見守っていただき、交差点などでも元気な声をかけてもらい、日常の生活の中で安全な環境を築いてくれています。朝のあいさつで、その子の元気の度合いを観察してくれている地域のかたの話も聞きました。

以前はスポーツ少年団の指導経験もあった私ですが、子どもの小学校や地域行事に携わるようになった今、違う形で地域の子どもの育成という役割を担うようにもなり、改めて、私たちは地域に支えられていることを感じます。大分県が故郷の私にとって、このような地域の温かさに包まれ、美しい景色と雄大な自然の中で、ここ単人を心の故郷と思い、楽しい仲間と焼酎を酌み交わしながら、また霧島の地域と人情に感謝する今日このごろです。

Profile



かい みのる (37)
大分県大分市生まれ。7年前に単人町宮内地区へ移住し市内で働く。現在は宮内小学校のPTA会長を務め、宮内小学校の発展のために寄与する。また宮内地区の青少年育成会実行委員としても活動しており、毎年夏には体験学習などを開き青少年育成に努めている。

霧島市携帯サイト



携帯電話からも、霧島市の情報をご覧ください。パソコンをお持ちでないかたも、インターネット接続可能な携帯電話を利用して、霧島市ホームページの情報の一部を検索できます。

- ◎人口 / 128,462人(+25)
男性 / 62,074人(+14)
女性 / 66,388人(+11)
出生 89人 / 死亡101人
転入361人 / 転出305人
- ◎世帯数 / 57,648世帯(+21)
(平成21年7月1日現在)

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)

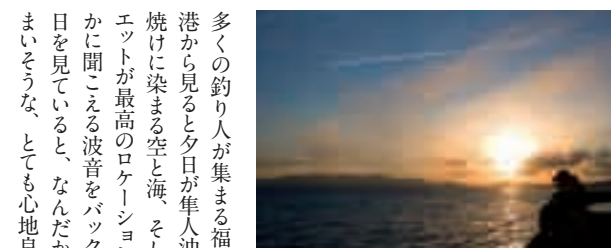
PRESENTS 0 お便りをくださったかたの中から 鹿兒島東部ヤクルト販売(株)より栄養機能食品 タフマンをプレゼントします。

テレビCMでおなじみのヤクルトタフマン。高麗人参など3種類の人参エキスを配合し、おいさと生薬系の薬効感を兼ね備えた栄養ドリンク(清涼飲料水)です。夏バテのときは、タフマンで栄養補給をどうぞ。「続け!元気な毎日 タフマン」10本セットをプレゼント

◎問い合わせ先=鹿兒島東部ヤクルト販売(株) ☎58-4300



※読者プレゼントを提供して下さるかたを募集しています。広報広聴課広報グループ ☎(64) 0955 までご連絡ください。



◎今月の表紙

7月14日 午後7時3分
福山港

【撮影データ】
デジタルカメラ レンズ17~55mmF2.8
1/1000s F5.0 ISO100

多くの釣り人が集まる福山港。今の時期、福山港から見ると夕日が単人沖の三島方向に沈み、夕焼けに染まる空と海、そして三島と釣り人のシルエットが最高のロケーションとなっています。かすかに聞こえる波音をバックに、ゆっくりと沈む夕日を見ていると、なんだか一日の疲れを忘れてしまいたいような、とても心地良い気持ちになりました。

今日は校了日。原稿を印刷所に入れてこれでOKですという日。うー、こんな日が来るなんて。まったく文章が書けなかった、校了日は近づいて来る、妙な汗がだらだら出る。うー、でもやっと終わったあ。看護師さんの笑顔に救われました。ありがとうございました(た)

いっところからか、シャツはジーパンの外に出すようになった。ファッションではない。トークライブに出演された袁川翔さんのスマートなこと。私も20代はそれなりのスタイルだった。鏡に映し出されるメタボばら。それでも毎日ダイエットビールがやめられない(ふ)

人の風景で紹介した瀧山さん。生徒の皆さんが悪戦苦闘するパン生地作りをいとも簡単に作って見せる。生地をこねる姿は力みがなくリズムカル、まさに経験のなせる業。いくつになっても経験を生かし頑張る姿はとも輝いて見えました。自分もあんなふうになりたい(み)

暑いのが苦手な私。大浪池に登るにあたり凍らしたお茶に熱を冷ますシートと準備万端。が、当日は山に霧が立ち込め拍子抜け。荷物は少し重くなった上に使わずじまいだったが、装備に気がついたということでよしとしよう。皆さんも登山の装備は十分にしましょう(あ)

市長コラム 前田終止

縄文人の「証し」

北海道洞爺湖町で開かれた「縄文サミット」、私も縄文遺跡のある地の首長として参加しました。縄文人の「心」をテーマに行われたこのサミット。大規模な気候変動を乗り越えた縄文時代の人びとから「自然との共生が生きることの原点であり、命を大切にすることが文化である」と学びました。歴史を学び、後世に伝える。そして自然環境を守ることは、過去と未来のほぐさまに生きる現代人の責任です。全国から考古学ファンが集まったこのサミットで、私は失われた環境再生のために具体的な行動に移すときであると訴えました。毎年開催されるこの縄文サミット、平成24年の霧島市開催を要望しました。9500年前の集落跡が発見された上野原遺跡、火山活動により堆積を繰り返した地層と、7500年前の出土品からは、その時代を生きた人々の証しが残されています。上野原縄文の森の歴史的価値を再認識し、市民の皆さんが縄文文化から自然との共生の大切さを学ぶことのできる貴重な機会になると期待しています。