

霧島

広報きりしま

2

February, 2016
VOL.226

お知らせ版
The information version

・自治会に入りましょう ・祝日には国旗を掲げましょう



市消防団女性消防隊「たんぼぼ隊」の一人暮らしの高齢者訪問



平成27年11月福山町小廻地区避難訓練中の炊き出し訓練



平成26年出初式でのパレード

火災予防に女性の力が必要です

消防団は消防局と連携し、災害時の救助や避難誘導など地域に根差した大切な役割を担っています。中でも女性消防隊は、一人暮らしの高齢者宅を訪問し、災害時に援護が必要な人を把握したり、子どもたちへの防災啓発の紙芝居をしたりするなど火災予防に大きく貢献しています。

消防団員が減少する中、女性ならではのこまやかな防災力を高めるため、市では女性消防団員を募集しています。消防団に入って、自分の家族や地域を守りませんか。詳細は問い合わせください。

●対象＝市内在住で18歳以上の心身共に健康な人
☎＝消防局警防課消防団係 ☎(64)0432

3月のおもなイベント

- 2月1日～3月31日 嘉例川駅ひな祭り／時間：午前9時～午後5時／場所：嘉例川駅 ※3月6日(日)は野だて、琴の演奏を実施。時間など詳細は、問い合わせください。
☎＝嘉例川地区活性化推進委員会【山木】☎(43)9081
- 2月7日～3月31日 大隅横川駅ひな祭り／時間：午前8時30分～午後5時／場所：大隅横川駅
☎＝横川総合支所地域振興課 ☎(72)0582
- 12日 霧島神宮御田植祭／時間：午前10時～正午／場所：霧島神宮
☎＝霧島神宮 ☎(57)0001

きりしま / かわら版 !!



Kirishima topics 01

5金融機関と空き家対策提携

市では、空き家対策に関する業務提携を11月24日、鹿児島銀行、南日本銀行、鹿児島信用金庫、鹿児島相互信用金庫、JAあいらの5金融機関と結びました。市の空き家対策補助制度の対象となる危険家屋の解体撤去やリフォームで各金融機関のローンを利用する場合、金利が優遇されます。調印式に出席したJAあいら代表理事組合長の樋脇建治さん(68)は「定住促進につながると期待しています。霧島市を盛り上げていきたい」と期待を込めました。

Kirishima topics 04

きりしまゆ旅子ども横綱誕生



市内の温泉を巡る「きりしまゆ旅」で初の子ども横綱が誕生。12月19日に国分の初代・鳥居彩乃さん(11)、2代目の弟・康生君(9)にいざ霧島キャンペーン実行委員会から認定証が授与されました。

Kirishima topics 02

中山間地域活性化に協力協定



市内に分譲地を有する大和ハウス工業(株)と市の協力協定が12月17日に締結されました。今後は移住定住促進補助制度の支援や分譲地販売促進の情報発信などについて両者が連携して取り組んでいきます。

Kirishima topics 05

日当山中学生が龍馬ガイド



150年前に新婚旅行で霧島を訪れた坂本龍馬の魅力を伝えようと12月23日、日当山中学校の生徒が塩浸温泉龍馬公園でボランティアガイドを開始。毎月最終日曜日の午前10時から2時間実施します。

Kirishima topics 03

訪日客の誘致や対応を学ぶ



外国人観光客の誘致や対応の手法を学ぶ市主催のインバウンドセミナーが12月3日、国分公民館で初めて開催され、事例を交えた講師の説明に市内の観光関係者ら約50人が熱心に耳を傾けていました。

★ 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 ★

Kirishima Photo Frame

きりしまのおとふれ一む

交通事故等に係るドライブレコーダーの映像提供に関する協定調印

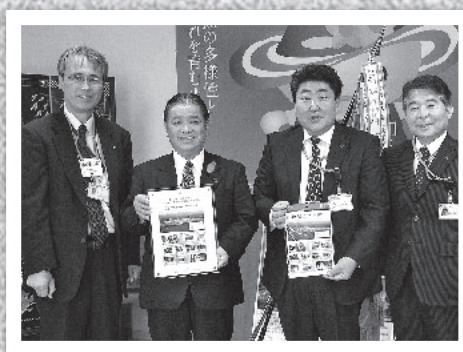


市の公用車に設置したドライブレコーダーの映像を事件などの早期解決に活用するため11月30日、市と霧島警察署、横川警察署が協定を結びました。



（株）平和リースの寄付金を活用し、市が高規格救急自動車を購入。感謝状の贈呈と車両のお披露目が12月16日、市役所でありました。

日本郵便（株）九州支社が、市制施行10周年を記念してオリジナルフレーム切手を作成。贈呈式が12月3日、市役所でありました。切手は市役所1階売店や市内の郵便局などで販売しています。



11月に開催された第39回全日本少年サッカー大会県大会で、霧島市の飛松FCが2年ぶり5度目の優勝を果たし12月16日、市役所を表敬訪問しました。



霧島食育研究会による第12回霧島・食の文化祭が12月13日、霧島保健福祉センターであり、県内外から約800人が訪れました。



水素ガスを輸送するトレーラーの交通事故を想定した訓練が11月27日、市消防局で行われ、消防関係者約90人が座学講習と想定訓練に参加しました。



平成17年5月に開業した国分物産館しようもん市場への来店客数が12月21日、200万人を突破。200万人目は国分中央の主婦・崎山佑果さん（30）でした。



市民グループ「霧島インド会」の会員ら15人が1月9日から16日にかけて東南アジア3か国を訪問し、カンボジアでは学校に鉛筆やノートなどの文房具を寄贈しました。

お知らせ

障がい者の 軽自動車税の課税免除

軽自動車などを所有する障がい者が、一定の要件を満たす場合は、軽自動車税の課税免除を受けられます。課税免除を受けられる障がいの程度については、税務課までお問い合わせください。

- 課税免除を受けられる車両
 - ・障がい者が所有する軽自動車など
 - ・身体障がい者で18歳未満の人、精神障がい者・知的障がい者と生計を同一にする人が所有する軽自動車など
- ※課税免除を受けられる車両は1人につき1台です。(普通自動車で減免を受けている人は課税免除できません)
- 申請方法 納期限の7日前(5月25日)までに、税務課、各総合支所地域振興課、福山市民サービスセンターに備えてある申請書で手続きしてください。(準人庁舎を除く)

- 必要書類 運転者の運転免許証、障害者手帳、車検証、届け出者の印鑑、運転者が生計同一の場合は生計同一証明書。

☎ 税務課市民税グループ
☎ (64)0902

花いっぱいコンクール 結果発表

平成27年度霧島市花いっぱいコンクールを実施しました。学校の部、一般の部の2部門で地区ごとに審査が行われ、各賞が決まりました。

- ソニー賞
 - 学校の部 国分北小学校 (国分)
 - 一般の部 湊南老人クラブ (国分)
- 金賞
 - 学校の部 塚脇小学校 (国分)、竹子小学校 (溝辺)、安良小学校 (横川)、持松小学校 (牧園)、大田小学校 (霧島)、小浜小学校 (隼人)、福山小学校 (福山)、国分中学校 (国分)、溝辺中学校 (溝辺)、霧島中学校 (霧島)。
 - 一般の部 大川内岡子ども

2月12日から、大手コンビニチェーン各店舗で、個人番号カードを使って住民票などが取得できるようになりました。利用するには、個人番号カードを申請し、利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号を登録する必要があります。

コンビニでも
住民票が
取得可能に



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

- 取得できる証明書 = 住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本、戸籍附票。
- ※ 戸籍は、本籍地が霧島市にある人のみ。
- 取扱時間 = 午前6時30分～午後11時 (年末年始・メンテナンス時を除く)
- ※ 戸籍は、平日午前8時15分～午後5時まで
- 取扱店舗 = セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート。
- 料金 = 住民票・印鑑証明書・戸籍附票は1通200円、戸籍謄抄本は1通450円。
- ※ 個人番号カードは、運転免許証を返納した人や未成年の本人確認書類としても利用できる写真付きのカードです。ぜひこの機会に取得してください。(初回交付手数料無料)

☎ = 市民課 ☎ (64)0901

霧島市民葬祭の窓口 家族「想い」の専門斎場 家族葬 自宅葬 寺院葬 遺品整理

たくさんのお客様から“ありがとう”のお声をいただいております。

霧島市民葬祭

家族想 おくりびと

事前
相談無料

年中無休
24時間受付

随時
斎場見学

葬儀一式 19万円より 生花祭壇(洋花にて) 霊柩写真(4切遺影写真込)

さらに 霊柩車無料 会葬礼状無料 斎場使用料無料

☎ 090-1194-5250
TEL 0995-45-4445

FAX 0995-45-4446 家族想 おくりびと 検索
霧島市国分新町1163-4(クッキー国分北店(ダイソー)・重久セブンイレブン近く)

駐車場40台完備

控室・シャワー完備

急な場面でも安心です

広告

引っ越しの際トラブルに 遭わないために



3月から4月は引っ越しをする人が特に多い時期です。引っ越し業者も繁忙期に当たり、引っ越しに関するトラブルが全国的に増加する傾向にあります。引っ越し業者を利用するときは、トラブルを未然に防ぐために、次のことに気を付けましょう。

- 数社から見積もりを取り、比較検討する。価格だけでなく、対応なども確認する。
- 見積もりは詳細まで確認し、契約に含まれるもの、含まれないものを明確にしておく。
- 契約書をよく読み、疑問点はすぐに問い合わせる。

困ったときはまずご相談ください。

問=市消費生活センター ☎(64)0964

会（溝辺）、府中老人クラブ（国分）、西牧之原地区長寿会（福山）。

◎問Ⅱ総務課市民運動推進室 ☎(64)0915

**火災が発生しやすい季節
火の取り扱いに注意**

3月1日から7日は春の火災予防運動週間です。

昨年の市内の火災件数は61件です。特にこの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。こんろや暖房器具など、火気の取り扱いには十分注意してください。

■住宅用火災警報器の確認を

住宅用火災警報器は寝室に取り付ける必要があります。2階以上に寝室がある場合は、階段にも設置しましょう。電池の消耗や機器の不具合により緊急時に正常に作動しないこともあるので、定期的な点検をお願いします。

◎問Ⅱ消防局予防課 ☎(64)0433

■高齢者・障がい者の雇用について

■高齢者雇用の安定を
高齢者雇用安定法では、

法定定年を60歳としつつ、65歳までの雇用確保措置として、次のいずれかの措置の実施を事業主に義務付けています。

- ① 定年年齢65歳への引き上げ
- ② 定年から65歳までの継続雇用制度導入
- ③ 定年制度の廃止

①～③の措置をまだ実施していない事業主は、早急に制度を導入し、就業規則などの改定をお願いします。

■障がい者差別のない雇用を

4月1日から障がい者に対する不当な差別的取り扱いが禁止され、合理的配慮の提供が義務付けられます。

●差別の具体例

障がいを理由に、採用拒否や低い賃金を設定するなどの差別的取り扱いなど。

●合理的配慮の具体例

試験問題の工夫（点訳・音訳）、施設の整備、図を活用した業務マニュアルの作成など。

◎問Ⅱ国分公共職業安定所

☎(45)5311

なつかしの映画を観る会

【3月上映作品】

日付	作品名等	作品について
10日	ジャズシンガー 27年・88分	アメリカで驚異的な興行収入を記録し、音声映画時代の幕開きとなった「世界初」の音声映画といわれる作品。
17日	モロッコ 31年・91分	それまで、日本の映画は無声映画が主流であったが、この映画をきっかけに現在の日本語字幕が初めて採用された作品。
24日	心の旅路 42年・106分	「チップス先生さようなら」「失われた地平線」などで有名なジェイムズ・ヒルトン原作。モノクロですが、若い世代が見ても心温まる作品。
31日	邂逅（めぐりあい） 39年・87分	究極のすれ違い、大人の恋愛映画の古典とされ、何度もリメイクされている。最後のハッピーエンドでは、必ず涙する作品。

●時間Ⅱ毎週木曜、午後1時30分から（開場Ⅱ午後1時）
※3月3日は機器の点検を行うため休みます。

広告



契約内容確認相談会実施中！ アフラックサービスショップ こくぶ中央店

3月末まで、ブラックスワン人形をプレゼント

「保険はいざというときに役に立たなければ用をなしません、契約内容を確認するお手伝いをさせていただきます」。ライフスタイルに合った保障内容になっているか、この機会にぜひご相談ください。

3月までに保険相談していただくと、ブラックスワン人形をプレゼント致します。

営業時間 9時～18時（定休日/日曜日）
〒899-4332 霧島市国分中央3丁目9-20
国分パークプラザ1階（きりしま国分山形屋前）
TEL 0995-48-6331 FAX 0995-47-4662

相談は予約不要、無料です。
電話代無料のフリーダイヤルへ
0120-055-331



- 場所 II メディアセンター鑑賞室（無料）予約不要
- 定員 II 80人（入場制限あり）
- ◎ 問 II メディアセンター ☎(64) 0919

ハンセン病の和解一時金 申請手続き期限せまる

過去にハンセン病にかかったことがある人には、国から補償金（和解一時金）が支払われています。療養所に入所したことがない人も対象です。補償金の申請手続き期限が3月31日となっています。国から補償金を受け取っていない人は、訴訟の手続きが必要ですので、早めに窓口でご相談ください。

- ◎ 問 II 沖縄県ゆうな協会 ☎098(832)9528、
- 幸喜・稲山総合法律事務所 ☎098(938)4381、
- 厚生労働省難病対策課 ☎03(5253)1111
- （内線2369）

少年少女合唱団 20周年記念演奏会& 第9回合唱祭

- 日時 II 3月13日（日）午後1

時30分開演

- 場所 II 霧島市民会館
- 出演団体 II 霧島市少年少女合唱団、国分中学校合唱部、陵南中学校合唱部、中福良小学校、混声合唱団グリーンエコー。
- 入場料 II 無料



昨年の少年少女合唱祭でステージに立つ子どもたち

- ◎ 問 II 文化振興課 ☎(42) 1119

天降川ボランティア清掃

天降川の自然を守るため、ボランティア清掃を実施します。近くの集合場所にお集まりください。（参加自由）

- 日時 II 2月27日（土）午前9時～11時（雨天中止）

- 集合場所 II 日当山橋下橋之口側、日当山温泉公園、天降川運動公園、市水道部、野口橋下駐車場、ふるさと

あなたの腎臓は健康ですか 3月10日は世界腎臓デーです。

■新たな国民病

全国の慢性腎臓病の患者は約1,330万人で、成人の約8人に1人が慢性腎臓病であると推計されています。慢性腎臓病は、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態です。悪化すると人工透析が必要となる場合があります。

■早期発見が大事

慢性腎臓病は自覚症状がほとんどなく、末期まで自分で気付くことがありません。定期的に健康診断を受けて腎臓の状態を確認し、慢性腎臓病を予防しましょう。

問 = 健康増進課 ☎(64)0946

の川河川公園駐車場、武安橋前。

- ※日当山橋下橋之口側は、午前7時30分集合。

- ◎ 問 II 隼人市民福祉課環境衛生グループ ☎(45) 5111（内線5044）

発達障害を知り、正しく理解する社会を目指して

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、4月2日から8日までは「発達障害啓発週間」です。

自閉症をはじめとする発達障害の人は、他人の意図や感情を理解したり、言葉を適切に使用したりすることが苦手な場合があります。学校や職場でさまざまな問題や困難に直面することがあります。これらは、親のしつけや家庭環境が原因ではなく、脳機能の発達に関係するものです。

発達障害は、見た目には障害があることが分かりにくい。ため、行動や態度が誤解されることがあります。発達障害の特徴を知り、正しく理解す

65歳以上の方、体に障がいがある方、霧島市内宅配無料！ サービス実施中

天下の名泉



関平鉱泉を宅配で安否確認サービス

関平鉱泉水を宅配し、お住まいの方の声掛けや安否確認を行います。宅配サービスを受けることができる方

- ・霧島市内にお住まいの、同居する全ての方が65歳以上の世帯、または、体に障がいがあるなどの理由で自身の関平鉱泉水の購入が困難な方（65歳未満の健康者が同居している場合は除く）で事前登録をしている方。
- ・登録後は電話一本でお届けします。

商品名	金額
20ℓ箱	1,000円
10ℓ箱	600円
2ℓ（6本入）	1,380円
2ℓ（10本入）	2,300円
500ml（12本入）	1,320円
500ml（24本入）	2,640円

お問い合わせは

0120-235524

霧島市関平鉱泉販売所 ☎0995(78)2355 FAX0995(78)2036
【営業時間】8:30～18:00（10月～3月は17:00まで）【定休日】第1・第3火曜日

広 告

ることが大切です。

◎問Ⅱ長寿・障害福祉課障害
福祉グループ☎(64)08
55

相談

女性のための無料相談

悩みや問題を女性の相談員
があなたと共に考え、問題解
決へ向かうお手伝いをします。
(相談無料)

期日	3/12(土)	3/22(火)
時間	12:30～17:00	13:30～16:30
場所	市働く女性の家 (国分中央三丁目43-10)	隼人庁舎 (隼人町内山田一丁目11-11)
相談方法	<面接相談> 要予約 ☎099(254)2651 メンタルケア研究会 ・コラソン	<面接相談> <電話相談> 予約不要 電話相談の場合 ☎(45)5111
対象	市内に在住または市内事業所へ勤務する女性	

◎問Ⅱ企画政策課☎(64)09
14

定例行政相談

国の行政機関などに対する

苦情、要望、相談ごとを聴き、
その解決や実現を図ります。
(相談無料)

◎日時/場所/連絡先

- 3月1日(火) 午前10時～午後3時 / 横川健康温泉センター / 横川総合支所地域振興課 ☎(72)0582
- 3月8日(火) 午前9時～11時 / 福山市民サービスセンター / 午後1時～3時 / 福山公民館 / 福山総合支所地域振興課 ☎(56)2012
- 3月10日(木) 午前9時～正午 / 牧園老人福祉センター / 牧園総合支所地域振興課 ☎(76)2701

◎問Ⅱ秘書広報課広報広聴
グループ☎(64)0955

人権相談

人権擁護委員が家族間の問題、財産・相続の問題、差別、いじめなどの問題など、さまざまな人権に関する相談に応じています。(相談無料)

●相談日/場所

- 3月1日(火) / 横川健康温泉センター
- 3月17日(木) / 国分総合福祉センター

● 時間 午前10時～午後3時
● ※鹿児島地方方法務局霧島支局では、平日の午前8時30分から午後5時15分まで常設相談所も開設しています。

◎問Ⅱ鹿児島地方方法務局霧島支局☎(45)0064

境界トラブル無料相談

法務局職員や土地家屋調査士が境界のトラブル、筆界特定に関する相談に応じます。
(相談無料)

- 日時 3月6日(日) 午前10時～午後3時 (受付 午後2時30分まで)
- 場所 鹿児島地方方法務局霧島支局

※相談希望の人は3月4日(金)までに予約。

◎問・申Ⅱ鹿児島地方方法務局霧島支局☎(45)0064

調停に関する無料相談

裁判所の調停委員が、夫婦・親子関係、遺産相続、土地・建物の売買、交通事故などに関する調停手続きの相談に応じます。(相談無料)

- 日時 3月12日(土) 午前9時30分～午後3時

● 場所 Ⅱかごしま市民福祉プラザ (鹿児島市山下町15-1)

◎問Ⅱ鹿児島調停協会☎099(222)7121

年金相談

社会保険労務士が年金に関する相談に応じます。老齢年金などの請求手続きもできます。(相談無料)

- 日時 3月18日(金) 午前10時～午後3時
- 場所 Ⅱ国分公民館小研修室

● 必要なもの Ⅱ相談者本人であることを確認できるもの
● ※原則相談日前日までの予約が必要です。(予約なしでお越しの場合は、お待ちいただくことがあります)

◎問・申Ⅱ街角の年金相談センター 鹿児島☎099(295)3348

募集

医師会医療センター講座

市立医師会医療センターで毎月行っている市民健康教育公開講座です。(参加無料)

霧島霊園

永代維持管理型霊園

◆永代供養墓 18万円^{税別}

- あとの費用は一切不要です。○神徒の方も安心です。
- 後継者の有無、宗派を問わず生前にお求めいただけます。
- お盆、彼岸の年5回合同供養祭をいたします。

お仏壇・結納品展示中 ※写真は合成です。

墓石・建築石材の設計・施工販売 墓石建立指定業者 / **ロックアート三典株式会社 ☎0120-66-5001**

全区画バリアフリー

駐車場から墓前へ車イスでお参りできます

鹿児島市山下町15-1
鹿児島神宮
西側となり
内山田団地

●エブリワン

墓地経営 / 宗教法人正法寺 / 環第393号

■高血圧と動脈硬化

●日時 2月27日(土)、講演
午前10時～11時、健康相談
午前11時～正午。

●講師 黒黒公博さん(循環器内科医師)、荒田憲一さん(心臓血管外科医師)、濱田浩子さん(管理栄養士)。

■骨粗鬆症の最新情報

●日時 3月5日(土)、講演
午前10時～11時、健康相談
午前11時～正午。

●講師 山下芳隆さん(整形外科医師)、愛下由香里さん(理学療法士)。

【以下共通事項】

- 場所 市立医師会医療センター 大会議室
- 定員 各先着70人
- 申込方法 電話
- 申込期限 2月25日(木)
- 申込方法 電話
- 場所 地域医療連携室 (42) 1171

家族介護者交流会

『いのちゆびとまれ』

高齢の家族を介護している人同士で、介護に関する悩みや喜びなどを語り合いませんか。介護が必要な人も、会場

内に専門スタッフがいますので、一緒に参加することもできます。

●日時 3月26日(土) 午前10時～11時30分(受付 午前9時30分から)

●場所 国分シビックセンター 多目的ホール
●内容 オムツの正しいあて方の実演、交流会。

●対象 高齢の家族を介護している人

●定員 先着54人

●参加料 無料

●申込期限 3月24日(木)

●場所 地域包括支援センター (48) 7979

メディアアセンダー
主催講座



1210 / パソコン移動講座 (福山地区)

●日時 3月18日(金) 午後1時30分～4時30分

●場所 福山公民館

●定員 10人(申し込み多数の場合は抽選)

●受講料 500円

●申込方法 往復はがきに講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し郵送。

●申込期限 3月4日(金)
●受講決定はがきで通知

●申込期限 3月4日(金)
●受講決定はがきで通知

横川運動公園情報

■高齢者のための楽しいウオーキング教室

●日時 3月30日(水) 午前11時～正午

●対象 60歳以上

●定員 10人

●受講料 無料

●受付 2月25日(木)から

ダブルステニス大会

●日時 3月27日(日) 午前9時30分～午後4時(雨天中止)

●対象 中学生以上男女ペア(平成27年度県選手権・楯口杯シングルス・ダブルスベスト8進出者を除く)

●定員 混合ダブルス12組(8組以上で開催)

●参加料 1組3500円

●申込方法 電話

●受付 2月25日(木)から

●場所 横川運動公園 (72) 0619

●申込期限 3月4日(金)
●受講決定はがきで通知

平成28年度
働く女性の家
定期講座(前期)



講座名	内容(8回コース)	日程	時間	実施月	定員	
昼の部	ヨガ	心と体の健康法	毎週月曜	10:00～12:00	5～6	25人
	生花	生花の基本(小原流)	月2、3回月曜	13:30～15:30	5～8	15人
	フレッシュ体操	40歳からのストレッチとウオーキング	毎週火曜	13:30～15:30	5～6	25人
	パンづくり	手作りの味といろいろな作り方	月2、3回金曜	9:30～12:00	5～7	20人
夜の部	フラワーアレンジメント	日常生活で手軽にできる花のアレンジ	月2、3回月曜	18:30～20:30	5～8	15人
	ジャズ体操	音楽にのって楽しい体操	毎週火曜	18:30～20:30	5～6	25人
	気功太極拳	気功による健康法	毎週木曜	18:30～20:30	5～7	25人
	手作り雑貨	いろいろな小物作り	月2、3回金曜	18:30～20:30	5～8	15人

●対象 市内に在住または勤務している女性

●受講料 1講座1000円(パンづくり講座は、1回ごとに材料費1000円が別途必要です)

●託児 昼の部に限り、満2歳6か月から就学前までの子どもを預かります。事前に申し込みが必要です。(人数制限あり)

●申込方法 往復はがきに希望講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号(託児を希望する人は、子どもの氏名、年齢、性別、生年月日)を記入し郵送。

●申込期限 3月25日(金)当日消印有効

※1人何講座でも申し込みできますが、講座ごとにはがきが必要です。

※申し込み多数の場合は抽選、少数の場合は開講しないことがあります。

※趣味、健康のための自主講座もあります。詳細は問い合わせください。

●場所 働く女性の家 (46) 4464、〒899-1433 国分中央三丁目43-10

国際交流員と 交流しよう



■中国カルチャー体験

中国では子どもが虎のように健康で勇敢に育つよう、1歳と2歳の誕生日に布で虎のぬいぐるみを作ります。国際交流員と一緒に「布老虎」を作りませんか。

- 日時 3月24日(木)午後5時30分～8時30分
- 場所 国分公民館調理実習室・講義室
- 対象 市民
- 定員 先着15人
- 参加料 400円
- 申込方法 電話か市ホームページ
- 申込期限 3月22日(火)



布老虎

◎問・申 企画政策課国際交流グループ ☎(64)0914

サン・あもり健康文化講座

自然治癒力を高め病気の予防をする東洋医学の視点で、医師が花粉症やアレルギー性鼻炎について解説します。

- 日時 3月11日(金)午前10時～11時
- 定員 先着20人(10人以上で開催)
- 準備 筆記用具
- 受講料 700円
- 講師 立蔵順子さん(医学博士 あんず東洋医学クリニック院長)
- 申込方法 直接か電話
- 受付 2月17日(水)から
- ◎問・申 サン・あもり ☎(43)3373

県森林技術総合センター 研究生募集

森林・林業に関する知識や技術を習得させ、優秀な林業後継者・技術者の養成を目的とします。

- 修業期間 1年間(4月から平成29年3月まで)
- 募集期限 3月15日(火)
- ※入所資格、提出書類、選考試験など、詳細は問い合わせ

せください。

◎問 県森林技術総合センター 庶務部 ☎(52)0074

国分総合プール情報

■シエイプアップアクア

- 日時 3月4日～25日(毎週金曜・全4回)、午前11時～正午
- 対象 成人男女
- 定員 先着30人(5人以上で実施)
- 受講料 2400円(利用料を含む)
- 申込方法 電話
- 受付 2月25日(木)から
- ◎問・申 国分総合プール ☎(46)9400

サン・あもり健康講座 たのしいテニス



テニス初心者や基本を見直したい人のためにラケットの握り方から丁寧に指導します。

- 日時 3月22日～4月26日(毎週火曜・全6回) 午前10時～正午
- 定員 先着20人(10人以上で開催)
- 準備 ラケット、テニスシューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物。
- 受講料 3000円
- 申込方法 直接か電話
- 受付 2月17日(水)から
- ◎問・申 サン・あもり ☎(43)3373

第9回テニス大会

- 日時 3月13日(日) 午前9時から(受付 午前8時から、雨天時は3月20日に順延)
- 場所 上床公園テニスコート
- 対象 一般の部、シニアの部(60歳以上)
- 種目 ダブルス戦
- 定員 先着男女12組
- 参加料 1組2000円
- 申込方法 電話
- 申込期間 2月20日(土)～3月6日(日)
- ◎問・申 溝边上床運動公園 ☎(58)2451

天降川でドラゴンボート

ドラゴンボートで1往復200mの距離を競うレースを開催します。天降川の自然や景観を楽しみながら、ドラゴンボートを漕ぎませんか。

- 日時 3月27日(日) 午前10時30分～午後4時(雨天中止)
- 場所 川ふるさとの川河川公園
- 参加資格 小学生以上で、舵手1人、漕手4人に交代要員を含めた1チーム5人以上10人以内で、1人1チームだけ。
- ※ボート、パドルは主催者が準備します。
- 定員 先着32チーム
- 参加料 無料
- 申込方法 電話
- 申込期限 3月14日(月)
- ◎問・申 天降川フェスティバル実行委員会(徳永) ☎(90)2399)5937

◎市税などの納期のお知らせ

科目	期別	納期
固定資産税・都市計画税	4期	2/29(月)
市県民税	9期	
国民健康保険税	9期	
後期高齢者医療保険料	8期	
介護保険料	8期	

◎納付の際は、納付書の期別をご確認ください。
※期別を間違えて納付すると、未納となり督促状が届く場合があります。

お知らせ

女性の健康、まずは検診から

3月1日から8日は女性の健康週間です。

女性には、特有のがんとして子宮がんや乳がんがあります。がんを早期に発見するためには、毎年がん検診を受けることが大切です。しかし、平成26年度の霧島市の受診率は子宮がん検診17・2%、乳がん検診18・7%と低い状況です。特に年代が若いほど受診率も低く、発症後の進行も早い傾向があります。

大切な家族や自分の健康のためにも、がん検診の受診や健康づくりについて

考えてみませんか。

☎健康増進課 ☎(64)0905

ふれあいセンターに行ってみよう

霧島自然ふれあいセンターの生涯学習施設としての機能を知ってもらおうため「ふれセンオープンウィーク」が開催されます。期間中はニュースポーツやバルーンアート、ピザ焼き体験などがあります。

●期間 3月1日(火)～6日(日) 午前9時～午後4時30分

●場所 霧島自然ふれあいセンター (牧園町高千穂3617-1)

●対象 県民

●参加料 無料 (バルーンアートやピザ焼き体験などは有料)

●申込方法 電話

●申込期限 2月24日(水)

☎申 霧島自然ふれあいセンター ☎(78)2815

道路や河川の美化活動を補助します

県では、県が管理する道路、河川、海岸で清掃などの美化活動を行う「ふるさとの道サポーター」「みんなの水辺サポーター」を募集しています。活動に必要な経費の一部を補助します。普段利用している道路や美しい水辺の風景を守るため、活動しませんか。

詳細は、県ホームページをご覧ください。

☎問 始良・伊佐地域振興局建設総務課 ☎(63)8350

誕生

届出日 (12/16～1/15)

◎国分地区

(出生児) 山口 晃雅 (届出者) 晃浩 久保田

村上 瑠胡 龍二 新重久団地
宮之原 未来 知見 山下1
島田 聡真 聡吾 福島2
久保田 明里 光太郎 牟田
上原 乙葉 英一郎 川跡西
徳重 孝眞 孝二 神田東
福元 涼晴 健太 安田口
斜木 尊 優 広瀬17

竹之内 篤 ひずる 台明寺
上新原 幸翔 裕人 名波2
内山 梨花 卓 松木元
上迫 魁 誠 福島8
新名主 彩 亜貴子 東黒潮
神田 佳澄 太郎 名波ハイタウン第1
古川 健 健太郎 名波ハイタウン第3
前田 ちひろ 健二 福島団地

内勢 澄晴 貴久 西内の丸
松前 杏南 宗一郎 上車田
内村 心春 浩二 広瀬10
名越 空 絵里 川跡南第3
川野 環子 寛子 松木元
福重 結依香 勝久 福島6
松元 陸 翔 川跡西
浦部 葵 めぐみ 野口北

市長交際費 (12・1月分) 市長の交際費をお知らせします。(単位:円)

日付	内容	金額
12月 1日	故西園忠志氏 (元あいら農協長) 告別式時生花	10,800
12月16日	故小瀧正春氏 (国分土地改良区理事長、元国分市議3期) 告別式時生花	10,800
12月23日	おじゃんせ霧島大使 (西田聖志郎様、重田千穂子様) 任命式時會費	10,000
1月 3日	故豊平三盛氏 (元福山町議・3期) 告別式時生花	10,800
1月16日	故住吉實氏 (元隼人町収入役) 告別式時生花	10,800
1月27日	程永華中国駐日大使を囲む会時食事代	13,936
1月25日	サンフレッチェ広島春季キャンプ歓迎セレモニー時花束	3,000
1月31日	FCソウル春季キャンプ歓迎セレモニー時花束	3,000
12・1月分合計		73,136

倉元 唯衣	徳重 紗愛	徳留 瑛心	水迫 吉乃	濱田 虹奏	東園 正宗	原田 龍聖	霧島地区 八ヶ代 一慶	丸山 明璃	前田 楓華	新富 凜花	大坪 咲彩	永田 滂利	高橋 明士	齊藤 ろあ	松下 怜那	堀之内 聖	村井 有	朝倉 新太	高原 悠香	桑迫 隼ノ介	大城 ゆいさ	武田 野々華	勝山 里菜	宮本 華暖	神田 聖斗	有村 恭
翔吾	良亮	貴洋	範久	武志	裕	勝治	栄二	健太	希	武志	美保	智行	綾美	真弥	博紀	勲	理	美由紀	剛	隼人	広樹	加代子	純八	さつき	寛人	京
福島3	向花東	広瀬20	広瀬16	宮下団地	空港南タウン県営	高千穂4区	上春山	泉水	東郷団地	湯の里	住吉18	見次1	山野北	住吉団地	真孝3	里上	住吉15	中福良	雇用促進住宅	菩提寺	見次1	山野東	真孝1	下平	木之房1	住吉団地

石橋 依和	西胤 穂海	日渡 悠友	長谷川 恵一	山城 尊晴	牧 結愛	木原 歩夢	福山地区 弘輔	正志	下牧之原	西牧之原	石橋 直樹	住吉11	智美	田方団地	達也	納屋1	三田坪	拓人	新川7	三郷	上車田	奈良田団地	松木中	西中	東上	牟田
依和	穂海	悠友	恵一	尊晴	結愛	歩夢	弘輔	正志	下牧之原	西牧之原	直樹	住吉11	智美	田方団地	達也	納屋1	三田坪	拓人	新川7	三郷	上車田	奈良田団地	松木中	西中	東上	牟田
住吉11	田方団地	納屋1	三田坪	新川7	下牧之原	西牧之原	弘輔	正志	下牧之原	西牧之原	直樹	住吉11	智美	田方団地	達也	納屋1	三田坪	拓人	新川7	三郷	上車田	奈良田団地	松木中	西中	東上	牟田

おくりやみ

届出日 (12/16 ~ 1/15)

◎国分地区 (氏名) (年齢) (自治会)

林 清彦	小濱 利男	永谷 トミ子	吉尾 政文	浅谷 勇	池田 キクエ	木藤 義夫	古賀 佳代子	梅木 和子	實成 シノブ	中田 フヂエ	伊東 茂	中村 昇	西村 カヨ	鞍掛 エミ	榊 重良	木原 良視	八ヶ代 毅	徳田 郁郎	西村 一男	二見 フミ	石原 達夫	印南 俊夫	西溜 友義	◎横川地区 麓玉利西	宮内 クサノ	傳住 信夫	川畑 茂	坂元 輝男	山下 正己
清彦	利男	トミ子	政文	勇	キクエ	義夫	佳代子	和子	シノブ	フヂエ	茂	昇	カヨ	エミ	重良	良視	毅	郁郎	一男	フミ	達夫	俊夫	友義	麓玉利西	クサノ	信夫	茂	輝男	正己
下村西	三郷	萩之元	馴松	止上	府中中	福島8	御里	舞鶴園	奈敷2	清水本町	福島2	下中之馬場	一条	門倉	重久	上車田	前馬場第2	岩戸	一条	竹山東	久保山	朽場	麓玉利西	山ノ口	旭町	宮下	柿木	前川内	

◎牧園地区 矢野 誠	大當 シヲ	竹之内 ひろ子	川西 ミエ	飯屋 佐奈美	荒木 精二	安栖 重志	辻 ハツノ	神田 重幸	◎霧島地区 満山 續久	寺辻 シヅエ	馬場 正信	濱崎 鈴子	◎隼人地区 谷山 ミツ子	瀬戸口 安子	山下 久之	曾山 春雄	今吉 幸男	田中 隼人	福村 正幸	花藏 フヂ子	◎福山地区 石橋 丸子	高田 昭儀	豊平 三盛	徳留 貞行	今塩屋 ヨシエ	廣瀬 ヒデア
誠	シヲ	ひろ子	ミエ	佐奈美	精二	重志	ハツノ	重幸	續久	シヅエ	正信	鈴子	ミツ子	安子	久之	春雄	幸男	隼人	正幸	フヂ子	丸子	昭儀	三盛	貞行	ヨシエ	ヒデア
福寿	中津川7区	中津川3区	中津川1区	中津川1区	持松3区	中津川1区	中津川4区	万膳4区	梅北	入水	永池	霧島	駅前	新川6	翔陽の杜	原	中福良	真孝15	隼人塚団地	宇都	小廻	国師	西牧之原	比曾木野	中大廻	小廻



◎日曜・祝日在宅医担当表(3月)

始良地区医師会

日/曜日	診療科目	地区	病院名	電話
6日(日)	内科小児科	国分	プライマリ・ケアむろ内科	46-6611
	内消呼吸器科	横川	伊東内科クリニック	72-9088
	胃腸肛門内科	隼人	原口外科	42-0155
	眼科	隼人	椎原眼科医院	43-1050
	内科循環器科	始良市	こまき内科循環器科クリニック	67-8899
	小児科	始良市	すこやかクリニック	62-0308
	皮膚科	始良市	前田皮膚科	65-1015
13日(日)	内科小児科	隼人	永山医院	42-0109
	小児科	国分	ふたばクリニック小児科皮膚科	57-5555
	外科胃腸科	国分	国分外科胃腸科	47-2311
	内呼循環器科	始良市	河俣内科	67-8005
	外科内科	始良市	内倉外科医院	65-2548
	眼科	始良市	始良みやもと眼科	62-1010
	内科循環器科	湧水町	田代医院	74-2075
20日(日)	内科	国分	石塚内科・胃腸内科	45-0419
	内科小児科	溝辺	佐藤医院	59-2607
	内科小児科	牧園	大庭医院	76-1984
	外科	隼人	隼人クリニック	43-5511
	内科	始良市	野元内科医院	65-2015
	小児科	始良市	あいら小児科	66-0115
	整形外科	始良市	荒武整形外科クリニック	64-5111
	眼科	始良市	たかひろ眼科	55-6000
21日(月)	内科	隼人	吉満内科クリニック	42-8880
	小児科	国分	きたはらこどもクリニック	64-0677
	耳鼻咽喉科	国分	とくしげ耳鼻咽喉科	46-8133
	眼科	国分	高倉眼科	47-7300
	内科	始良市	加治木中央クリニック	63-8800
	整形理学療法科	始良市	港町クリニック	63-9791
	皮膚科	始良市	四本信一皮膚科	63-9912
	内科	湧水町	吉松温泉医院	75-3311
27日(日)	内循小児放	国分	鶴木医院	45-0011
	内科	牧園	霧島桜ヶ丘病院	78-3135
	整形外科	隼人	はやと整形外科	43-6111
	内科外科	始良市	たけうちクリニック	64-5550
	内科外科	始良市	吉留クリニック	52-1111
	小児科	始良市	なかむら小児科	64-3711
	脳外科内科外科	始良市	青雲会病院	66-3080
	眼科	始良市	青雲会病院眼科	66-3080

- ◎原則として往診はいたしません。
- ◎診療時間は、午前9時から午後5時までです。(眼科は午前9時から午後1時まで)
- ◎都合により変更になる場合がありますので、ご連絡の上、受診してください。

◎日曜・祝日薬局日程表(3月)

始良地区薬剤師会

日/曜日	地区	薬局名	電話
6日(日)	横川	タイガー薬局	64-6700
	隼人	ニック調剤薬局はやと店	73-4760
13日(日)	国分	おおぞら薬局	57-6220
20日(日)	溝辺	ケーアイ調剤薬局溝辺店	59-1555
	牧園	寺脇薬局	76-2008
	隼人	とどか薬局隼人店	64-2270
21日(月)	国分	健美堂薬局国分店	46-6886
	国分	ひまわり薬局	48-5520
	国分	ニック調剤薬局国分西店	56-7577
	隼人	隼人薬局	43-0002
27日(日)	隼人	あもりがわ薬局	44-9211
	牧園	フロム薬局	44-9292
	牧園	さくらの杜薬局	78-8282

始良地区薬剤師会 ☎(43)3352

※薬局の開局時間：午前9時から午後5時まで。3/6(日)ニック調剤薬局はやと店、3/21(月)ひまわり薬局は、午前9時から午後1時までです。

小児科・内科 夜間救急診療

- 月～金曜日
午後7時30分～10時30分
 - 土曜・日曜・祝日
午後6時30分～9時30分
- ☎=霧島市立医師会医療センター ☎(42)1171

休日歯科救急診療

- 時間=午前9時～午後3時
- 場所=始良地区歯科医師会館
口腔保健センター(空港近く)

☎=始良地区歯科医師会
☎(58)4388

◀◀◀ 保健だより

Healthy Lecture

健康講座

プラス・テン(+10)で *健康寿命を延ばそう

皆さんは、「プラス・テン(+10)」という言葉を知っていますか。今より10分多く毎日体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病を発症するリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。

例えば、体重60kgの人が1日10分歩くと約1,000歩、約30kcalに相当します。1年間継続すれば約1.5kgの体重減の効果が期待できます。ほかにも体を動かすと脳が活性化したり、気分転換やストレス発散になったりするので、認知症やうつ病の予防にもつながります。

身の回りには、体を動かす時間や場所がたくさんあります。それが「いつ」「どこで」なのか、1日の生活を振り返ってみましょう。少しでも長く元気に体を動かすことが健康への第一歩です。まずは、プラス・テン(+10)から始めましょう。

■例えば

- 車をやめて徒歩や自転車通勤
- 歩幅を少し広げて速く歩く
- テレビを見ながらストレッチ
- ウォーキング、ジョギング
- 掃除機かけ、風呂掃除
- 庭の手入れ、外で子どもと遊ぶ
- 歩いて買い物、エレベーターを使わず階段を利用

※健康寿命=介護を必要とせず、健康で日常生活に支障がなく過ごせる期間。

☎=健康増進課 ☎(64)0905