

霧島

Special Edition
特集◎心でつながる子育て

霧島新報きりしま
SEPTEMBER.2009 VOL.84

9

Kirishima City Public Relations, Japan
2009.9.8発行 VOL.84

霧島新報きりしま



発行/〒899-4394 鹿児島県霧島市南分中央三丁目45-1 世/0995-43-5111(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/有限会社新生印刷



8月18日 午後7時33分 隼人塚

アナログ放送は、2011年7月24日正午に終了します。

地デジチューナー 新発売

※MCTのケーブルテレビサービスご加入者様限定販売
(これから加入される方も対象になります)

お宅の アナログテレビ まだ使えます!

今お使いのアナログテレビに設置すれば、
2011年以降もそのまま使用できます!

ケーブルテレビ専用デジタルチューナー (STB) を
設置していないテレビにもおすすめです。



サイズ: 幅127mm×幅105.5mm×高35.8mm



デジタルチューナー



リモコン

価格を抑えた高性能デジタルチューナー

- CATVパススルー
- 電子番組表 8日分
- 視聴予約
- 裏番組表示
- 字幕表示
- かんたん設定

チューナー 1台目
設置販売価格 **9,660円**

チューナー 2台目~
設置販売価格 **9,450円**

ケーブルテレビなら アンテナ不要でスッキリ! 簡単!

デジタル放送は
ケーブルテレビ!

テレビ	コース名	チャンネル数	料金 ※2・3	ご覧いただけるチャンネル
地デジ + MCT	基本	※1 8	月額合計 1,050円	MBC KKB KTS KYT NHK総合 NHK教育 MCTコミュニティ MCTキャンパス
デジタル マイ		専用デジタルチューナーが1台付きます。 23	月額合計 1,470円	+ NHK-BS1・2・hi BS日テレ BS朝日 BS-TBS BSジャパン BS-Fジ
デジタル ファミリー		専用デジタルチューナーが1台付きます。 51	月額合計 3,990円	+ + ドラマ・食・映画・音楽・スポーツ・ニュース・経済 ドキュメンタリー等の専門チャンネルが満載

初期費用 21,000円
※標準外工事費用が発生する場合があります。

※1 アナログテレビでデジタル放送をご覧になる場合はデジタルチューナーが必要です。
※2 料金にNHK受信料は含まれておりません。
※3 記載金額に消費税は含まれます。
※4 一部ご利用いただけない地域があります。詳しくはお問合せ下さい。
※5 霧島チャンネルはアナログ1チャンネルでご覧下さい。

★定額・使い放題のケーブルインターネットは月額2,730円から!

地上デジタル放送の受信対策はお早めに!

- ❶ 対策をとらなければ、2011年7月24日の正午以降はテレビが映りません。
- ❷ 期限直前は、工事が大変込み合うことが予想されます。
- ❸ お早めに、ケーブルテレビへ切り替えることをお勧めします。

安心してご相談下さい。私たちは霧島市・加治木町が出資するケーブルテレビ局です。

MCT Arianet お問合せ 0995-43-6666 050-5005-3000

南九州ケーブルテレビネット株式会社 総務省地上デジタル放送受信相談センター ☎0570-07-0101 平日9:00~21:00 土・日・祝9:00~18:00

TEL 0995-43-0113 FAX 0995-43-6060 鹿児島県霧島市隼人町真孝251番地 〒899-5102 <http://www.mct.ne.jp/>

広告

この言葉を、子育て中のすべての皆さんが
いつまでも感じられる、温かなまちになってほしい

生まれてきてくれて ありがとう

子どもの笑顔、しぐさを見て、思わずほほ笑んでしまう。子どもには、周りを明るくする力があります。そんな子どもたちの成長を見守るのは、親や地域、そして社会の役目です。しかし最近では、さまざまな問題から子どもの数が減り、子育てを取り巻く環境も大きく変わってきました。そのため国や県では、少子化対策や子育て支援などに力を入れて

います。市でも妊婦健診の補助や生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭を訪問する「こんには赤ちゃん事業」、子育て中のかたを経済的にサポートする乳幼児医療費の補助など、いろいろな支援をしています。

しかしそれでも、子育てに悩む人がいます。今回は昨年、市が行った子育てに関するアンケート調査で、子どもの世話を主に行っている率が96%と最も高く、子育てに悩む人が多かった「未就学の子どもを持つお母さん」にスポットを当て、どうすればもっと子育てをしやすいまちになるのか探ってみました。



「私って何なんだろう」と自問自答する日々

(教諭) 県内出身

私 は1人目を市外で産み、2人目の子育てが霧島市で始まりました。市外出身の私にとって、誰も知り合いがいないところでの子育てはとても不安でしたが、夫や両親が協力してくれて助かりました。私は恵まれているほうだと感じていましたが、それでも満たされない思いがありました。子どもが生まれ、産休をとって子育てに専念、仕事を休んでいることで社会とのつながりが無くなり、部屋の中には子どもと私だけ。社会から取り残されたようなこの孤独感は何なのか。子育てをしながら「私って何なんだろう」と自問自答する日々。この思いは、協力してくれる夫や両親には言えない。誰にも見せられない思いが私をどんどん追い込んでいき、子どもとどう接していいかも分からなくなっていました。



子育て支援の必要性が重要視され、国や市でもさまざまな支援をしていますが、それでも子育てには不安や悩みがつきものです。しかしその不安や悩みを一人で抱え込み涙するお母さんたちがいました。皆さんは、そんなお母さんたちの心を知っていましたか。

お母さんの心を知っていますか

子どもを育てることは大変なことですが。そのため子育てには不安や悩みがつきものです。しかし、その不安や悩みを強く感じている人が増えています。市の保健センターで開かれている育児教室や相談会で子育てに関する相談が増えていきます。昨年度、保健センターに育児相談に来られたかたは延べ1000人で、その数は年々増えています。保健センター以外の子育て支援の教室なども利用者が多く、子育てに悩む人が増えていることを物語っています。

誰にも相談できない

地域子育て支援センターを訪れたお母さんたちに話を聞きました。

市内に知り合いが誰もおらず、自分の子育ての仕方はこれでいいのかいつも悩み苦しむお母さん、実家の両親に相談しただけ「昔に比べれば今は…」と言われ、相談しづ

らくなり一人で悩むお母さん、夫も両親も協力してくれるけど、弱い部分を見せられず一人で頑張ってしまうお母さんなど、抱えているものは違いますが、共通していることは子育てに真剣に向き合い、一人で悩んでいる姿でした。しかしなぜ、一人で悩む人が増えているのでしょうか。原因はいくつかありますが、時代背景の影響もあるようです。昔は、2世代3世代が一緒に暮らして、いいお手本が家の中にあつた。そのため、おのずと子育ての仕方を学んでいきました。しかし今は、核家族化が進み、子どもとお母さんが孤立することが増える中、誰にも相談できない状況がお母さんたちを追いつめていきました。

お母さんの涙が語る

皆さん想像してみてください、い、人との接点が無くなり、社会から取り残されたような感覚の中で、家の中では思い通りにいかない子育てに悪戦苦闘の毎日。人の温もりに飢え、少し触れた手の温もりに

泣き出してしまってお母さんを、ほかの子と比較され外に出ることができなくなったお母さんを、親や夫には心配をかけたくないから、一人で必死に頑張るお母さんを。

便利になった現代の方が昔からすると子育ては楽になつたかもしれませんが、しかし時代の変化とともに子育ての仕方も変わり、悩みも変わりました。今回のインタビュー

でお母さんたちのたくさんの悩みを聞きました。便利になり、いろいろな子育て支援がなされていますが、それでも子育てに悩むお母さんたちが

聞いてください、お母さんたちの心の声

人の目が気になって外に出ることが嫌でした

(公務員) 県内出身

初 めての出産、子どもは未熟児で生まれましたが、元気な泣き声を聞いて安心していました。しかしある日、同じ年の子どもと比較され「小さいね」と言われました。言ったかたは悪気は無くても、未熟児で生んだことを自分のせいだと思っていた私にとっては、とてもショックで、ほかの子より劣っているよ

うに感じてしまいました。それ以来ますます、未熟児で生んだことを責め、ほかの子と比較されることが嫌で外に出ることもできなくなりました。あんなにかわいい子どもの笑顔を見ても「ごめんね」という思いから涙が止まりませんでした。あのころは追い込まれそうになる自分がいました。

これまで習ってきた子育てが通用しなかった

(助産師) 県内出身

仕 事柄、子育てはある程度のことだと思っていました。だから5か月ぐらいまではとても楽しかったです。しかし、6か月ぐらいから子どもが寝る前にぐずり始めました。それも尋常ではない絶叫と暴れぶり。約2時間暴れる子を抱き続け、ようやく寝てくれる。腕も腰も痛い、そして寝不足...そんな毎日にイ

ライラするばかり。教科書で習った子育てが通用しない、母や助産師仲間に相談しても「そんな時期なのよ」と明確な対処法はなく、「私の育て方が悪いのか」と自分を責める日々。外に連れて行きたくても、いつ絶叫しだすか分からない恐怖で外に出るのも嫌でした。子どもの泣き声におびえる毎日でした。

誰にも頼れない状況に追い込まれていた日々

(弁護士) 県内出身

夫 の転勤で霧島市に来ました。初めて暮らすまちで初めての子育て、慣れない環境にストレスがたまると。誰かに相談したい、でも知り合いがない、相談できる相手は夫だけ。しかし夫も慣れない仕事環境に必死で相談できない。実家の母にも会ってなら話せることも電話では話せない。人の温もりに飢

え、スーパーで店員さんからおつりをもらうときに触れた手の温もりが嬉しくて泣いたこともありました。それだけ毎日が精神的に追い込まれていました。現実から逃げ出したくて、笑顔で近づいて来る子どもから逃げたり無視したりしたこともありました。あのころは無条件に子どもをかわいく思えなかった。

あの日々が続いてたら私は虐待していたかも

(看護師) 県外出身

子 どもが2歳ぐらいから、あれも嫌これも嫌と言うようになり、イライラの毎日。「このままだったら虐待するかもしれない」、あのころは追いつめられていました。環境を変えるために一時保育を考えましたが、父に「3歳までは親の責任だ」と育児放棄したいと言われ悩みましたが、このままでは私も子ど

ももだめになると思い預けることにしました。すると、まだ2回預けただけなのに、自分の時間がもてたことで気持ちに余裕ができ、私の笑顔が増えました。すると子どもの笑顔も増え、子どもといる時間が楽しく思えるようになりました。一時保育をあきらめていたら、子どもの笑顔はなかったかもしれません。

みんなで子育てを楽しんで、みんなで悩んで、みんなで成長していく。『地域で支える子育て』、そんなフレーズが自然と浮かんでくるようなまちを目指しています。

サロン・サークル活動

◎国分エリア		
広瀬ふれあいサロン	第3水曜日	☎45-1745 (草道)
福島地区子育てサロン	第1・3金曜日	☎45-9220 (西川原)
有下地区子育てサロン	第2・4金曜日	☎45-9220 (西川原)
◎隼人エリア		
育児応援隊「みんな」	第3火曜日	☎43-0192
「るんるん」宮内地区	9/23開設	☎42-1998
◎溝辺エリア		
「ひだまり」親子ひろば	毎週火・金曜日	☎58-3005
◎横川エリア		
親子サークル「びよびよ」	毎週火・木曜日	☎73-2371
◎霧島エリア		
「ルンルン」	毎週月・木曜日	☎57-1482
◎福山エリア		
「すくすく」	毎週火・木曜日	☎56-2867



子育ての専門家を招き、お母さんたちに子育てのアドバイス

子育て支援センター (子育て相談や子育てサークルの育成、支援などを行っています)

霧島市地域子育て支援センター
 国分中央二丁目4番3号 ☎45-4920

その他の地域子育て支援センター

霧島市では各地域の保育園にも地域子育て支援センター事業を委託しています。			
照明保育園子育て支援センター	霧島保育園子育て支援センター	溝辺町 2560	☎58-3005
安良保育園子育て支援センター	牧之原保育園子育て支援センター	横川町上ノ 4503-1	☎73-2371
		霧島田口 807	☎57-1482
		福山町福山 4930-2	☎56-2867

子育て支援

つどいのひろば
 隼人町西光寺625-2 (鳥越つばき館) ☎44-6675

ファミリー・サポート・センターは、既存の保育施設などでは応じられない保育需要に対し、会員同士の有償ボランティアで対応する制度です。子どもの預かりや送迎などで困ったときは、子育ての援助をお願いしたい人「依頼会員」の子育てを、子育ての援助をした人「提供会員」がお手伝いします。

ファミリー・サポート・センター霧島
 国分中央三丁目9番20号 (国分パークプラザ2階) ☎48-9350

その他のサポート

市内の保育園や幼稚園では、園の開放をしているところもあります。

※支援の内容は、各施設にお問い合わせください。

今では多くのかたが協力参加するようになりました。子どもの笑顔に地域のかたも力をもらっているようで、活動が楽しいと言っています。地域の人の子育てを支援し、元気がなくなったお母さんの笑顔を見て子どもが笑顔になり、その笑顔を見て地域の人元気になる。「みんな」が相乗効果を生み、地域全体

「地域で支える子育て」に元気をもらっています」と地域の子育て活動に期待を寄せていました。

地域で支える子育て

市内ではほかにも、地域や保育園などで子育てサロンなどが開かれています。そこには、子どもとお母さん、そして地域の高齢者などが一緒に笑顔を話をする温かな

光景があります。この雰囲気こそが以前は家庭の中にあつた光景で、その中で自然と子育てを学んでいました。しかし今は、核家族が増え、家庭の中に子育てを教わる人がおらず、初めて来た土地では周りにも相談できる人がいないため一人で悩みながら子育てをする人が増えました。そんな時代だからこそ、地域で支

え合う子育てが重要となっています。

富隈地区のように、地域で子育てを支え合う輪が広がれば、お母さんと子どもの笑顔が増え、その笑顔が地域に活力をもたらしてくれます。「地域で支え合う子育て」この思いが、子育ての悩みを救う鍵になるかもしれません。

子育てを悩み、笑顔を忘れ



富隈地区自治公民館館長 柳貞光さん

てしまったお母さん。皆さんの笑顔を取り戻そうとする活動が広がっています。そしてその活動は、お母さんたちの笑顔につながっています。



地域支援
 child care

育児応援隊「みんな」の活動の様子。地域のかたが手作りのお手玉を子どもたちにプレゼント。「みんな」では、さまざまな催しを開き、子どもとお母さん、そして地域のかたの交流を深めています。

地域に支えられ お母さんも子どもも笑顔

誰にも相談できずに一人で子育てに悩み、苦しみお母さんたちが増えています。そんなお母さんたちを助けるために、地域で子育てを考え、支援活動に取り組む人たちがいます。そこには、地域の温もりにも包まれたお母さんと子どもの笑顔がありました。

一人で子育てに悩むお母さんが増えている中、子育てを支援するサロンやサークル活動が地域に広がっています。中でも隼人町の富隈地区自治公民館が開いている育児応援隊「みんな」は、多いときには130人を超える親子が利用するほどの人気で、県外から視察が訪れるほどの活動は注目を浴びています。

相乗効果で地域も元氣

「みんな」の名前の由来は、民生委員・児童委員の「民」と住民の「民」からとって付けられました。その名の通り、

地元の民生委員・児童委員のかたが、地域に住む子育て世代を支え、子育てしやすい地域を目指すために、平成17年に活動が始まりました。「みんな」の特徴は、子育てを地域全体の取り組みとして考えていること。最初は地域の民生委員・児童委員を中心に始めた活動でしたが、地域全体にこの活動を広げるために、長寿会などにも参加を呼びかけ、今では毎回20人以上のかたが子育てサロンなどにボランティアで参加します。また毎年、富隈地区の予算の中に子育て支援費として15万円

を計上し、その予算で子育ての専門家などを招くなどして、子どもとお母さんの遊びの場だけでなく、子育ての学びの場も提供しています。

富隈地区自治公民館館長で「みんな」を立ち上げた柳貞光さんは「核家族が進み、親子三代のつながりが薄れ、悩みを相談できないお母さんたちが増えているように感じていました。それなら地域でどうにかしたいといけません。思い「みんな」を立ち上げました。最初は民生委員・児童委員だけでしたが、地域全体に子育ての輪を広げた結果、

多くのお母さんたちの相談相手になって、みんなから信頼を寄せられる地域子育て支援センターの竹迫由紀美さんに子育ての現状について聞いてみました。

「子育てを一人で抱え込み、悩む人が増えていることがとても心配です。ストレスをため込み、精神的に追い込まれたら虐待などの最悪の結果を招くことがあります。お母さんたちの中には、誰にも相談できずにギリギリまで追い込まれている人もいます。その数が年々増えています」

今回取材で多くのお母さんの悩みを聞き、正直ここまで追いつめられている人が多いとは思いませんでした。そんなお母さんたちをどうすれば救えるのか。竹迫さんは興味深い指摘をしています。

「私は特別なことはしていません。ただ、お母さんの頑張りを理解しているだけ。お母さんたちは完璧な子育てを目指していますが、理想と現実の違いに戸惑い、育て方が間違っているのではないかと自分を責めてしまっています。

一人で悩むお母さんを地域の愛情で救いたい。

あなたたちの思いを分かってくくれる人がいます

子どものマイナス面だけに気をとられているお母さんには、子どもの良いところを確認したり、育つ力を共有したりできる人が必要です。お母さんたちは自分の思いを話せる相手を探っています」

取材中、竹迫さんの「つらくても、お母さん頑張ってるね」の一言に号泣するお母さんがいました。泣いた後のどころなく「ホッ」とした表情が竹迫さんの言葉の意味を物語っていました。

お母さんを救う一言

どうやってからお母さんたちの思いを分かってくあげられるのでしょうか。

「知り合いがいない人は、

自分からは相談しづらいです。周りが声をかけてあげてください。そんな光景が富隈地区の『みんみん』にはあります。

悩みを持つお母さん同士が語り合い、地域の人も世代を超えて語らう。その中で心のつながりが生まれ、みんなの子育てを考えています。地域の愛情に包まれながら子育てができる、そんな環境が広がればもっと子育てしやすいまちになると思います」

子どもの笑顔の源は子育てをする人の笑顔。しかし今は、その笑顔を家庭だけでは支えられず、子育てをする人の笑顔が失われつつあります。だからこそ地域で支える子育てが大切です。子育て中のかた

を見かけたら「頑張ってるね」と声をかけてあげてください。その一言がお母さんと子どもの笑顔につながるはずですよ。

あなたは一人ではない

4・5ページに掲載したお母さんたちも竹迫さんが共感しながら接して、皆さん少しづつ元気と自信を取り戻しました。今では、3人の子の母として笑顔で子育てを頑張っている人もいます。

取材中、一人のお母さんが言っていました。「子育てには不安や悩みがつきもの。ようやくこの言葉を理解することができました。悩んでいたころは、不安や悩みを自分のせいにして追い込んでいた。

しかし今は、気持ちに余裕を持てるようになりました。それは、竹迫先生の存在があるからです。理解してくれる人がいるだけで気持ちがとても楽になりました。今度は私が悩んでいる人を理解してあげられる存在になりたいです」

子育ての悩みを知っている人が理解者になってくれたら、こんな頼もしい存在はいません。家庭が、お母さん同士が、地域が、そして社会全体が子育ての理解者になってくれたら、きっと一人で悩む人はいなくなると思います。

子育てを一人で悩んでいるお母さん。今月、隼人町宮内地区で新たな子育てサロンが立ち上がります。霧島市では

子育ての輪が広がっています。だからもう、一人で悩まないでください。きっと、あなたのことを理解してくれる人がいるはずです。

子どもが生まれたとき誰もが思った「生まれてきてくれてありがとう」この思いが社会全体で育んでいけるような、そんな子育てに優しいまちななることを願います。



竹迫由紀美:霧島市生まれ51歳霧島市職員。昭和53年から保育士として国分地区の保育園に勤務。平成17年から霧島市地域子育て支援センターに勤務。多くのお母さんの悩みに寄り添う。



霧島国際音楽祭 盛会のうちに閉幕

今年、第30回の節目を迎えた霧島国際音楽祭。7月24日から8月9日までの約2週間にわたり、みやまコンセールを中心に県内各地で一流の音楽家による約40の演奏会が開かれました。期間中の来場者数は約1万4000人。音楽祭創設者で名誉音楽監督を務めるゲルハルト・ボッセさん(87歳)が病氣療養のため急きょ出演できなくなりましたが、第1回目の音楽祭賞に輝いたカルテットメンバーによる演奏など節目にふさわしい音楽祭となり、すべての演奏会で多くの聴衆から惜しみない拍手が送られました。



初出場で全国3位 隼人工業高校弓道部

7月28日から31日にかけて奈良県で開催された全国高校総合体育大会(インターハイ)弓道男子団体に隼人工業高校弓道部が初出場。強豪が集う中、第3位に入りました。今回出場したメンバーは1、2年生3人を含む6人。大舞台上緊張しすぎないように日ごろから試合を想定した練習をしてきたという弓道部。その練習が自信につながったといいます。主将の堀敏貴さん(3年)は試合を振り返り「準決勝で1本目を外してしまい、くやしい思いもある。後輩には全国1位になってほしい」と後輩に思いを託しました。



愛情を込めて育てた 美しい花

花き生産の技術向上と商品性の高い花づくりへの意識を高めるために7月31日、横川総合支所で霧島市フラワーコンテストがありました。市内の花き生産農家は34戸。今回の出品はキク部門29点、その他洋花部門16点、枝物・鉢物部門2点。キク部門で見事金賞に輝いた横川町中ノの辻清美・眞澄さん夫妻は「花作り25年、完璧な姿で出荷できたときがうれしい。今後いいものを作っていきたい」と意欲を見せていました。そのほかの金賞は、その他洋花部門が下久保諭さん、枝物・鉢物部門が愛甲信雄さんでした。



世界に羽ばたけ ダンスキッズ

ダンス界のワールドカップと呼ばれる「UK B-BOYチャンピオンシップス」への出場をかけた日本代表決定戦が、8月2日神奈川県川崎市で開催され、鹿児島県小学生4人組のキッズダンスチーム「LAXYS(ラキシス)」がキッズコンテスト部門で優勝し、10月にイギリスで開催される世界大会への出場を決めました。そのメンバーの陵南小学校5年の宗像咲耶さんと日当山小学校4年の山村楓夏さんの2人は「日本のキッズダンサーのことを知ってもらえるように頑張ってきます」と意気込みを見せていました。

霧島高校の生徒たちと熱唱する辛島さん



霧島山が昭和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周年を迎えました。それを記念して7月30日、霧島市民会館で鹿児島大学法文学部教授の原口泉さんと、来年のNHK大河ドラマ「龍馬伝」制作デスクの土屋勝裕さんによる特別対談や、シンガーソングライターの辛島美登里さんのミニコンサートがありました。

これまで多くの人を魅了し癒やしてきた霧島山。幕末の志士坂本龍馬もその中の一人。龍馬は妻のお龍を連れて高千穂峰に登ったと言われている。特別対談で「龍馬伝」で描かれる龍馬の人物像やドラマの構成などのほか、霧島の魅力について語られると、会場からはぜひこの霧島で「龍馬伝」の撮影を実現し、全国のかたに霧島を知ってほしいという多くの声援がありました。

また、霧島を広くPRする「おじゃんせ霧島大使」の辛島美登里さんのミニコンサートでは、辛島さんが作詞作曲した霧島高校の校歌を生徒たちと一緒に披露するなど、そ

どが決議されました。霧島の自然が生み出す数々の恩恵を受けてきた私たち。鹿児島、宮崎両県2市5町で広域連携を目指す環霧島会議など霧島山を中心とした活動も広がっています。これを機に霧島山を次世代に受け継いでいくため、私たち一人一人に何ができるのかを考えてみませんか。

の歌声に来場した約800人が聴き入っていました。さらに同日は「国立公園関係都市協議会定期総会」が霧島国際ホテルで開かれ、国に対して国立公園の整備促進に関する要望をしていくことな



龍馬伝や霧島の魅力について語る原口さんと土屋さん

霧島の自然が生み出す多くの恵みに改めて感謝し、大切に守っていこう。

国立公園「霧島」指定75周年

改めて見直そう 霧島の魅力

CIVIC NEWS

外国語教育、国際交流の推進

国際交流の舞台に新しい仲間が加わりました

霧島市の外国語指導助手、国際交流員として新しく4人が着任しました。

霧島市では外国語教育の充実と国際交流の推進を図るために、外国語指導助手(ALT)を5人、国際交流員(CIR)を2人配置しています。外国語指導助手は市内各学校での英語指導が主な仕事です。国際交流員は外国からの訪問団の通訳や公用文の翻訳のほか、イベントを開催したり、学校や各種団体の集まり



左からアユミ、劉艶



左からエリザベス、リサ、ジェームズ、ジャスティン、アンドリュウ

などで外国文化を紹介したりと、異文化交流の橋渡し役を担っています。そのため国際交流員は日本語が堪能です。今回任期満了に伴い、外国語指導助手5人のうち3人と、国際交流員2人のうち1人が交代することになりました。これからさまざまな活動を通して市民の皆さんとお会いする機会があると思います。ぜひ交流を深めてください。

◎問い合わせ先 国際交流員 企画政策課 ☎(64)09

- 14、【外国語指導助手】学校教育課 ☎(42)1116
- 外国語指導助手
- 【現任】
 - ・アンドリュウ・ゴンザレス(アメリカ・5年目)
 - ・ジャスティン・グリフィス(イギリス・2年目)
- 【新任】
 - ・ジェームズ・ドゥーリー(イギリス)

- 国際交流員
- 【現任】
 - ・劉艶(リウウ エン)(中国・2年目)
- 【新任】
 - ・アユミ・ヤマモト(アメリカ)
- ・エリザベス・ハーポール(アメリカ)
- ・リサ・ドゥフォア(アメリカ)

食を

霧島の風味を楽しみませんか。

ことわざの「秋なすは嫁に食わずな」。この意味には諸説ありますが、体の熱を冷ます効果があるナスを食べ過ぎて、体を冷やしてはいけないという意味で、それほど今はナスがおいしい季節。

霧島永水の市川克久さんは、ナスのほかにピーマンやサトイモなど年間40種類もの野菜を作り、霧島地区の県道2号線沿いにある物産館「ながみず百笑館」などへ出荷しています。

市川さんは18年前に永水に移住し、無農薬と有機肥料にこだわった野菜作りに取り組んでいます。食の安全に対する思いは、市川さんが20歳のころに起きていた公害問題をきっかけに芽生えました。その後、食の安全への意識が高い首都圏の消費者向けに野菜を生産していた茨城県の農場で農業を学びました。

市川さんは「人間は生命体。それを維持するためには口から入る食材はとて大切。今後も安心安全な野菜を提供していきたい」と話していました。煮ても焼いても揚げてもおいしいナス。今晚の食卓にいかがですか。

おつまみにぴったり、和風ナス餃子



大部分は水分ですが、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールは悪玉コレステロール値を下げる効果があります。体の熱を下げてくれる働きがあるので、解熱やのぼせに効きます。冷え性のかたは食べ過ぎに注意してください。



市川克久さん(57歳)
霧島永水在住



ナス

レシピ

【材料】ナス(中)1本、ひき肉60g、キャベツ2枚、ニラ1/2束、小ネギ少々、青ジソ3枚、【A=ごま油小さじ1/2、片栗粉小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/3、ショウガ小さじ1】、塩少々、小麦粉少々

【作り方】①キャベツ、ニラ、小ネギ、青ジソを細かくみじん切りにし、塩をふりししばらく置く。水分が出たら水洗いをして絞る。②ボウルに①とひき肉、Aの調味料などを入れ、粘りが出るまで混ぜる。③約1cmに切ったナスに具を挟むための切り込みを入れる。塩を軽くふり約5分置いた後、水洗いしキッチンペーパーで軽く水分を抑える。④具を挟んだナスに軽く小麦粉をまぶし、つまようじでとめて弱火で2〜3分揚げる。
※塩またはポン酢でどうぞ。

めざせ！ジオパーク霧島

祝・指定75周年
日本最初の国立公園



木々の香り、澄んだ空気、森の中を歩いていたらいつの間にか安らいだ気持ちになったという経験はありませんか。これまで森林浴の心地よさなど、感覚的なものとされてきたリラクゼーション効果を、林野庁をはじめ各団体の専門家が科学的、医学的に検証、説明しています。そこで極めて高いリラクゼーション効果を持つと認定された森林と、温泉や滝、文化、食、音楽といった森林

以外の癒やし効果があるものとを融合させることで、五感を通して人々の心身の健康づくりに役立てる試みが「森林セラピー」です。

心癒やす3つのコース

霧島市は、平成19年3月に鹿児島県初の「森林セラピー基地」として認定を受けました。コースは、石畳で整備された樹齢200年以上の巨木が生い茂り、野生のシカや野鳥

丸尾自然探勝路(約1時間)



なども生息する「丸尾自然探勝路」のほか、広葉樹林を主体とした明るく見晴らしのよい「柳ヶ平散策路」、ハルリンドウや山つつじ、赤松林などが並び、秋には紅葉が見られる「手洗散策路」の3つで、いずれも牧園地区にあります。まだ日差しが強い9月は「丸尾自然探勝路」がおすすめ。森の中で耳を澄まし、樹木に触れ、緑や土のにおいを感じてみませんか。

「癒やしの森」国立公園霧島 県内初の森林セラピー基地で リフレッシュ

森林にはストレス社会に生きる現代人の緊張を和らげてくれる効果があります。あなたも五感を解放し霧島の森で癒やされてみませんか。

森林セラピー体験イベント 「第2回 森で過ごす癒やしの休日in霧島」

森林ウォーキングと温泉、音楽などで癒やしのひとときを過ごしてみませんか。(今回は国民休養地から柳ヶ平散策路を歩きます。)

- 日時=10月25日(日)午前9時から受付開始
- 場所=霧島高原国民休養地周辺
- 参加資格=小学生以上の山林歩行が可能なかた
- 参加料=1人3,000円
- 定員=70人(申込多数の場合は抽選)
- 申込方法=10月9日(金)までに申込書に記入し申し込みください。
- ※申込書は観光課にあります。

◎申込・問い合わせ先=霧島市観光課 ☎(64)0895





樹齢80年を越すナシの木。今は豊水という品種が接木されています。

人の風景

THE SCENE

霧島に生きる

ナシ作りにかける人生 終わることなき味への探究心



おいしいナシ作りに励む剥岩さん家族



剥岩重男さん
(70歳)

昭和14年、溝辺町竹子地区生まれ。16歳で製作りを始める。現在はミカンとナシの栽培を手掛ける。あいら農業協同組合理事。

「おいしいものでなければ売れない」とも息子と話をしています。台風が来て思うように収穫できず、生活が大変な年もあります。それでもあきらめず味を追求するために研究します。直売所ではお客さんと直接話し、ナシを買ってもらいます。お客さんからの『おいしかったよ』の一言が家族の喜びであり、私の生きがいです」と、何よりも味が大切であることを教えてくれたお客さんに感謝し、家族みんなで支え合い、そして収穫の喜びを感じています。

再び研究、味へのこだわり

子地区を通る車も多くなり、果樹農家は道路脇に直売所を出し、ナシやブドウ狩りができる観光農園を始めました。

重男さんの農園にも連日客が訪れ、「私がお先だ」とナシを買うためにけんかが始まるほどだったと言います。しかしそのうちに熟していないものまで売ってしまい、次第に客は少なくなっていきました。

「私が23歳のときに長男が生まれて、名前を梨作」と名付けたかったのですが、その当時は役場に認めてもらえませんでした。ナシ作りをしているからいいと思ったんですがね」と楽しそうに話す溝辺町竹子地区の剥岩重男さん。現在、長男の利作さんと一緒にミカンとナシを栽培しながら観光農園を営んでいます。

霧島市で最初にナシ作りを始めたのは重男さんの祖父源次郎さんと父智さん。それ以前は競走馬の生産をしていましたが、あまり順調ではなかったようです。あるとき鹿児島市の名山堀市場に出かけると、ナシが1個5銭で売られていました。その当時、麦1升(1・8リットル)が4銭、米が10銭だったことを考えると、いかに高かったのかわかります。地元では「ナシを育てるには雨の多い鹿児島では病気が入りやすく無理だ」と言われていましたが、源次郎さんは昭和5年に自宅近くの30坪の畑に100本のナシの木を植えました。戦後の食糧難の時代でもナシは人気があったらしく、「朝になると家の軒先から門のところまで、買付けにきた商人で列ができるほどでした」と重男さんは懐かしそうに話します。

父の智さんは研究熱心で、「本を読むことも大事だが、作っている人と直接話すことの方が大事だ」と言って、収穫の後は毎年2人で福岡や鳥取、島根などナシの産地を勉強して回ったと言います。

昭和47年、鹿児島空港の開港と同時に竹

生ごみも資源の仲間

新聞紙やビン、ペットボトル、アルミ缶などを資源として分別することが当たり前になってきました。そして今、生ごみを資源として活用する取り組みが始まろうとしています。

霧島市では現在、新聞紙やビン、ペットボトル、アルミ缶などの資源ごみを分別しています。分別は「可燃ごみの減量化」や「資源の有効利用の促進」「ごみ処理経費の削減」などの効果があり、「循環型社会の形成」にもつながります。そこで、市では生ごみの分別リサイクルを市全体で実施できないか、調査・研究しているところですが、この取り組みは、可燃ごみとして燃やしている生ごみなどを分別し、たい肥化して再利用しようとするものです。今年度は隼人町宮内地区の7自治会約540世帯がモデル地区として取り組んでいます。

生ごみも分別すれば、資源となり、野菜や花を育てる立派な肥料になります。分別リサイクルが進めば、清掃センターの負荷軽減や延命化にも役立ちます。県内ではすでに志布志市、垂水市、大崎町などが、いち早く生ごみの分別を始められています。

町宮内地区の7つの自治会が、7月13日から生ごみ分別の取り組みを始めました。その方法は、①生ごみを分別し専用の水切りバケツに入れ、収集日まで保管。②水切りバケツ内の生ごみを週2回の可燃ごみの日に、ごみ置き場に置いてある回収用バケツに直接入れる。③収集車が各ごみ置き場の生ごみを回収し、民間の処理場(たい肥化施設)へ搬入する。④搬入された生ごみはたい肥化され製品になる。という流れになります。約1か月が経過して、中道2自治会の大道和子さんと本田洗子さんは「最初はできるかなと思いましたが、やってみると特に問題はありませんでした。可燃ごみ袋に生ごみを入れないので、ごみステーションに水分が流れ出ることもなく、においもなくなりました」と満足そう。ほかにも「地域にハエが少なくなった」「回収用バケツに入れるときににおいはするが、それ以外は気にかねない」という感想が聞かれます。約1か月の生ごみリサイクル率は約12・5割でした。



今年度、隼人町宮内地区の7つの自治会が生ごみ分別リサイクルに取り組んでいます。

あたらしか運動

段ボールコンポストを作ろう



段ボールコンポストとは、段ボールを利用した生ごみ処理容器のことです。その仕組みは段ボール箱の中にピートモスやくん炭を入れた簡単なもので、微生物の力で生ごみを分解してたい肥を作るものです。段ボールを容器として使うことによって、生ごみの水分を蒸気として抜き出す効果と、微生物に酸素を供給して生ごみを分解させる効果があります。皆さんも「生ごみのたい肥化」に取り組んでみませんか。

とっても簡単 段ボールコンポスト

- 箱・カバー
 - ・段ボール箱(縦45cm×横34cm×深さ22cm…リンゴ箱程度)、底を二重にするための段ボール。カバーはTシャツなどの古着1枚でよい
 - 基材(微生物のすみか)(1,000円~2,000円)
 - ・ピートモス(12%)、くん炭(8%)
 - 道具
 - ・ガムテープなどのテープ(箱を補強するため)
 - ・段ボールなど(箱を地面から5cmほど浮かせておくため)
 - ・スコップ(生ごみや基材をかき混ぜるため)
- ◎問い合わせ先=環境衛生課廃棄物対策グループ☎(45)5111(内線1081)

◎作り方



- ①段ボール箱に虫の侵入を防ぐため、底と側面を段ボールとガムテープで補強する。
- ②5cmほどの土台(段ボールなど)を作る。
- ③ピートモスとくん炭を段ボール箱に入れ、上部3分の1に布をかぶせて虫が入らないようにする。風通しがよく雨が吹き込まない場所に置く。

※生ごみを入れる。1日の量は500g(3、4人家族の場合)ぐらいです。生ごみを入れるたびに、よくかき混ぜ空気を入れる。

※基材が乾燥している場合は適度に水分を補給(500g程度~1000g程度)する。

※3か月間、生ごみを投入したあと、週1回を目安に水分を補給(500g程度~1000g程度)し混ぜる。約3~4週間でたい肥の完成。

コンポストなどを斡旋



生ごみ処理容器(電気式以外)の購入に対する補助額は環境保全協会各支部によって異なります。

生ごみ処理機の助成



電気式生ごみ処理機の購入代金の3分の1(2万円を限度)を助成しています。



宮内地区自治公民館長
松元 安弘さん

宮内地区自治公民館長で中道2自治会の会長でもある松元安弘さんは「最初はできるかどうか心配しましたが、以前から資源ごみの分別収集に

取り組んでいたこともあり、分別はスムーズにできたと思います。においによる苦情もあまりなく、皆さんの協力です」と喜んでいきます。

「ごみ」を「資源」に

市では来年度、旧市町の7地区ごとに1か所のモデル自治会をお願いして、生ごみ分別リサイクル試行事業を行うことにしています。そこで得られた成果や課題を基に、実際に市全体で実施していけるかを検証します。そして、現在「ごみ」として焼却処理している生ごみを「資源」として再利用できるように今後取り組みを進めていきます。

定額給付金の申請期限は9月30日です
申請はお早めに、申請の受付がまもなく終了します

定額給付金の申請受付期限は9月30日(水)までとなっています。まだ申請がお済みでないかたは、郵送または窓口(本庁、各総合支所、牧之原支所)にて申請手続きをお願いいたします。

申請期限までに申請がなかった場合は、受給を辞退し

たものとみなしますので、ご注意ください。

申請書は全世界帯に郵送してありますが、不在などにより届いていない場合があります。まだ申請書を受け取っていないかたは至急ご連絡ください。

●申請に必要な書類
 ●申請書
 ●通帳またはキャッシュカードの写し、本人確認のできるもの(運転免許証、国民健康保険証など)の写し

◎問い合わせ先 共生協働推進課 ☎(64)0988

「霧島市市民活動支援事業」の補助事業が決定

市では、市民活動を行う市民グループから公益的なサービスを提供する事業を募集し、経費の一部を補助しています。平成21年度の対象事業について選考審査の結果、次の17事業を決定しました。

団体名	活動内容	補助額(円)
特定非営利活動法人霧島食育研究会	霧島地野菜活用食育事業	420,000
霧島市児童クラブ連絡会	きりしま学童子どもまつり	300,000
水の会	竹山ダム周辺の水辺環境整備と文化活動	200,000
きりしま・国子ども劇場	コミュニケーションワークショップ	150,000
大隅横川駅保存活用実行委員会	大隅横川駅活性化事業	182,000
特定非営利活動法人ワークスコープ国分支部	市民協働の子育ての仕組みづくり	243,000
特定非営利活動法人霧島サンパオ	霧島自然再生プロジェクト	300,000
霧島ふるさと命の森をつくる会	ふるさと自然林再生活動	500,000
はやと創造舞台	自主ミュージカル公演	184,000
特定非営利活動法人 Ryouiku Circle はなはな	発達障がい者の自立支援	300,000
特定非営利活動法人 NPO つくしの家	豊かな時を創る事業	200,000
特定非営利活動法人霧島への移住応援協会	移住者の地域コミュニティ参加支援	100,000
ウイメンズ隼人	初午祭造形うま祭り	100,000
ふるさと霧島夏祭り'09実行委員会	きりしま検定クイズ web 公開	219,000
特定非営利活動法人 NPO しきね	美しい湧水の郷(さと)の再生	300,000
霧島心肺蘇生(そせい)の会	心肺蘇生・AED普及活動	500,000
新現役の会 霧島支部	生ごみたい肥を通じたエコプロジェクト	115,000

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ◎問い合わせ先=共生協働推進課 ☎(64)0988

放置自転車などの撤去について

放置自転車が、歩行者の通行の障害となる交通安全上の問題解決、盗難などの犯罪の防止および放置自転車による都市景観の悪化から良好な道路交通環境を守ることを目的として、平成20年7月1日に「霧島市自転車等の放置防止及び適正な処理に関する条例」が施行されました。

この条例により、市内の道路や公園、公共の場所などに

ある放置自転車などを市が撤去できるようになりました。

なお、撤去した自転車などは市が指定した保管所で管理・返還することとなり、返還を受ける場合は返還手数料が必要となります。

なぜ撤去するの

長期間放置された自転車などのために駐車できる場所が少なくなり、利用者に大変迷惑になります。また、駐車スペースが狭くなったために自転車車が歩道などにはみ出し、

歩行者に迷惑をかけ、交通事故につながる恐れもあります。景観も損ね、場合によっては盗難にあうなど犯罪につながる可能性もあるためです。

●撤去の対象

- 市が設置した自転車等駐車場内
- ①撤去の条件 10日以上放置されていたもの
- ②撤去物件 自転車および原動機付自転車
- 自転車等駐車場以外の公共の場所
- ①撤去の条件 7日以上放置

されていたもの

②撤去物件 自転車および原動機付自転車

●返還手数料(1台につき)

- 自転車 1500円
- 原動機付自転車(バイク) 2000円

※自転車などから離れる際は必ず二重ロックをかけ、盗難防止や盗難車の被害回復のため、必ず防犯登録をしましょう。

◎問い合わせ先 都市整備課 都市計画グループ ☎(64)0908



親子でクッキング

子どもの心身の健康の増進と豊かな人間形成を育むため、親子でたのしく食を学ぶ親子料理教室を開催します。

- 日時 10月10日(土) 午前9時30分～午後1時
- 場所 国分公民館2階調理実習室(国分シビックセンター)
- 対象者 小学生と保護者(参加無料)
- 募集定員 15組(定員になり次第締め切ります)

女性ががん検診無料クーポン券の交付について

女性の早期発見、早期治療を目的に、特定年齢の女性を対象に、「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」の検診費用が無料となる「無料クーポン券」とがんに交付されます。ぜひ活用し、検診を受け

ましょう。

- 子宮頸がんおよび乳がん検診対象者 別表のとおり
- 通知対象者 対象者でかつ6月30日時点で霧島市に住所を有するかた
- 交付時期 9月中旬
- 対象となる検診 市の実施する検診
- 7月1日以降に転入された検診対象者で、無料クーポン券、検診手帳の交付を希望されるかたは問い合わせください。

◎問い合わせ先 健康増進課 ☎(64)0905

子宮頸がん検診対象者	
年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

乳がん検診対象者	
年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

新型インフルエンザ予防・拡散防止の10ヶ条

新型インフルエンザに対してほとんどのかたに免疫がなく、夏場でも感染しやすい状況が続いています。

市では新型インフルエンザ対策本部会議を逐次開催し、情報収集、感染予防の呼びかけを行っています。

【予防・拡散防止10ヶ条】

- 感染の予防
- ①手洗い、うがいを励行しましょう。特に、手洗いは、

- 石けんを使って、丁寧に洗いましょう。
- ②日常生活において、清潔でない手で顔に触らないようにしましょう。
- ③流行したら、なるべく外出は控え、人ごみを避けましょう。人ごみではマスクを着用しましょう。
- ③規則正しい生活やバランスの取れた食生活などで体力や抵抗力を維持しましょう。(睡眠・休養・栄養を十分に)
- 咳エチケットで飛沫の拡散

防止

- ⑤咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。できるだけ人から1〜2メートル以上離れたり、人のいない方に顔を向けましょう。
- 受診のしかた
- ⑥発熱や咳などがあつたら早めにかかりつけ医に相談し受診しましょう。
- ⑦受診する場合、直接受診せず、かかりつけ医に電話をして、受診のしかたを聞いてください。(受診の際は必ずマスクを着用)

※かかりつけ医がない人は、保健所の発熱相談センター ☎(44)7800に問い合わせてください。

- ⑧インフルエンザにかかる重症化する危険性が高いとされる人は、事前に受診のしかたやインフルエンザの持病への影響などについて、かかりつけ医に相談しておきましょう。
- ※事前相談が必要と思われるかた
- 妊婦、乳幼児、高齢者
- 呼吸器、心臓、腎臓などに

病気をもたれているかた

- そのほか、免疫機能低下が懸念される病気をもたれているかた
- 自宅療養のしかた
- ⑨医師の指示に従うとともに、外出するときはかの人につけてしまうので、できるだけ外出を控えましょう。
- ⑩熱が下がっても、その日から少なくとも2日経過するまで自宅で過ごしてください。

◎問い合わせ先 健康増進課 ☎(64)0905



郷土史への扉

戦国時代の霧島市

最近是一部女性の間で、戦国武将がアイドル的な存在になってきているようです。人気があるのは真田幸村や上杉謙信、伊達政宗などです。ただ、想像している風貌と現存している肖像画とは大きな隔たりがあるようで、好きな武将の肖像画をみて「エーツ」と驚いている人がいました。源義経や沖田総司は格好よかったですといわれますが、実際に肖像画をみると、好みは人それぞれだなど感じさせられます。

一般的に、戦国時代は応仁元（一四六七）年の応仁の乱から、織田信長が天正元（一五七三）年に室町幕府を滅ぼすまでの約百年間をさすことが多く、室町幕府の権威が落ち、各地で武力抗争が起きた時代です。

戦国時代の霧島市はさまざまな人が領有していました。南北朝時代のころから税所氏が国分を中心として霧島、牧園一帯を治めていました。戦乱の世の中になると、次々と領主が変わっていき、税所氏が島津氏に滅ぼされると、国分清水城に本田氏が入城し、霧島一

帯も本田氏の領地となります。かつて「踊」と言われた牧園には、島津氏と近い関係にある北郷氏や樺山氏が入ります。牧園町持松の堅神社は北郷氏によって創建されました。

霧島には本田氏が入りましたが、のちに島津氏と北郷氏が入ります。北郷氏と本田氏は非常に仲が悪く、その後は



廻城跡

再び霧島を本田氏が奪い返します。両氏は大永六（一五二六）年、橋木城の攻防や、享禄二（一五二九）年、春山原での合戦など、国分・霧島周辺で戦いを繰り返しています。

横川城を中心に治めていたのは北原氏です。北郷氏の後の踊牧園や栗野、吉松、日当山、真幸（えびの市）方面にまで進出していました。しかし、永禄五（一五六二）年、島津貴久に敗北すると、横川は菱刈氏、島津氏、樺山氏の順で城主が変わっていきます。一方の踊城（牧園）には島津義弘が入城します。

溝辺城は南北朝時代に溝辺孫太郎という人物が築城したとされています。その後は本田氏が治めていましたが、天文三（一五三四）年から文禄四（一五九五）年まで、肝付兼固、兼演親子が治めていました。兼演は加治木も治めていましたが、島津氏が天正十五（一五八七）年に豊臣秀吉に屈すると、加治木、溝辺、日当山は豊臣氏の直轄地となり、石田三成が代官となりました。

時代はさかのぼって天文十（一五四一）年、北郷氏、本田氏、廻氏など十氏は島津忠良の部将、樺山幸久（善久）の生別府城（隼人町長浜）を攻めます。島津貴久が救援に向かいますが、途中で友軍を失い、翌年には城を渡してしまいます。さらに領土を広げていた本田親は図に乗り、無実の家臣をたくさん殺すなどの横暴を繰り返して、天文十七（一五四八）年、とうとう島津氏や親族などから国分清水城を追い出されてしまいました。

高山城（旧肝属郡高山町）の肝付兼続は島津氏と縁戚関係にありましたが、ある事がきっかけで両氏の家臣同士がけんかをしています。これが引き金となり、両氏は全面対決することになりました。その肝付氏が永禄四（一五六二）年、福山にある廻氏の廻城を奪い取ると、島津貴久、義久は惣陣が丘（牧之原）に布陣し、忠将が馬立に布陣、諸軍は竹原山に布陣します。肝付氏が竹原山を囲んだという知らせを聞いた忠将は、家臣の反対も聞かずに救援に向かい、そこで伏兵にあって戦死してしまいました。

今回あげた以外にも、霧島市ではたくさんのお戦いがありました。戦国時代は大河ドラマの中だけではなく、我々の身近な所に歴史として残っています。文責 坂

食生活

M E D I C A L L E C T U R E やさしい医療講座

霧島市医師会医療センター栄養管理室
室長／濱田浩子



食は元気に生きるための源

メタボと食事 古今東西

最近、話題の韓流ドラマを見ていると、恰幅の良い会社社長が、業績悪化のストレスが原因で血圧が上がって倒れてしまう場面が出てきました。思えば、随所にレストランで高脂質食を前にナイフとフォークを握るシーンがあり、おまけに「今日は○○だから馳走を食べよう」という台詞が繰り返されています。

いわゆるメタボリックシンドロームはお隣韓国でも深刻な社会問題のようです。ちなみに、ペ・ヨンジュン氏がふんするスリムなビジネスマンは健康管理もビジネスの一つと言わんばかりに、ジムでスポーツ。水分補給はミネラルウォーターでした。

ところで、ギリシャでは紀元前460年ごろにヒポクラテスが、肥満と痩せの関係について述べ、規則正しい運動の必要性を強調していたそうです。また、必要な食物の量は体格、消費エネルギーなどに関係しているということに着目していたようです。

この考え方こそ、私たちが生命をつなぐために忘れてはならないことであり、病院ですべてのかたに対して考慮していることです。

時間栄養学

さて、近年注目され始めている「時間栄養学」について一緒に考えましょう。「何を食べるか」ということを、考えておられるかたは多いと思います。でも、「いつ」「どこで」「だれが」「どのように」「なぜ」食べるのか、考えられたことはありませんか。

これはまさしく「食の5W1H」というわけで、「摂食タイミング」「食のアメニティ」「食べる人の健康状態」「調理・咀嚼・食事のポリウム」「食の目的」などです。

時間栄養学から考えると「夜更かし朝食抜き」が一番問題です。肝臓はエネルギー源であるブドウ糖を12時間程度蓄える臓器です。しかし、朝食を抜くと、夕食から次の日の昼食までは13〜16時間近くもありません。朝食を食べない人の午前中は糖不足であり、飢餓とも言える状態で、筋肉などを分解して使っています。このようなことを避けるためにも、ぜひ、普段の体調管理の中に、この「5W1H」を取り入れていただきたいと思います。

炭水化物も人間に必要な栄養素

「何を食べるか」に戻ります。病院で、「炭水化物（ご飯など）抜きダイエットをしたいのだけど」という相談は少なくありません。ご飯の量を減らすことが効果的な場合はありま

す。しかし、抜いてしまうのは良くありません。脳や赤血球などは、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としているのです。また、主食を抜くと副食の量が増えるので、肉類（飽和脂肪酸）などの摂り過ぎによる動脈硬化症につながる可能性があります。

「炭水化物＝太る」というのではなく、その質（砂糖の摂取を控える）と適量を守るということが大切です。

アンチエイジングと食

Phytochemical: 抗酸化力を持つ植物性の科学物質」という言葉を皆さんご存知ですか。ポリフェノールやカテキン、リコピン、イソフラボノイドが有名です。「がん」をはじめ「生活習慣病」の予防に重要ではないかと世界で研究されています。

ファイトケミカルの摂取以外にも、次の食生活で「健康長寿」＝「アンチエイジング」を実践していただければ幸いです。

日本型食事を基本として脂質の少ない肉を適量選び、魚、特に青魚や大豆製品を組み合わせ、乳製品でカルシウム補給をして、野菜（特に色の濃い野菜、きのこ、海藻など）を積極的に取り、果物は適量にして、油は質を考慮して塩分をとりすぎない食事を心がけ、これらを毎日続けましょう。

お知らせ

霧島市議会議員選挙・霧島市長選挙の立候補予定者説明会

市議会議員選挙

日時 10月7日(水)午後1時30分から

場所 隼人農村環境改善センター多目的ホール

市長選挙

日時 10月7日(水)午前10時から

場所 隼人庁舎第一会議室

問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 ☎(42) 1143

日本肝臓学会市民公開講座

日時 10月4日(日)午後1時~3時30分

場所 国分シビックセンター12階多目的ホール

テーマ 「肝臓病の最新の治療」

参加費 無料(自由参加)

講演(講師)

①生活習慣病と肝疾患 鹿児島大学消化器疾患生活習慣病学講師 宇都浩文先生

②C型肝炎の治療 鹿児島大学消化器疾患生活習慣病学講師 楠谷真先生

③肝臓の診断と治療 霧島市立医師会医療センター 肝臓内科部長 長谷川将先生

問い合わせ先 霧島市立医師会医療センター ☎(42) 1171

第6回霧島美術展

入賞作品を展示します。ぜひご覧ください。

期間 9月16日(水)~25日(金)

場所 国分シビックセンター1階市民ギャラリー

問い合わせ先 実行委員会事務局(文化振興課内) ☎(42) 1119

福ふく漁師グループ夕市を開催

福山町漁業協同組合の有志19人で結成されたグループが、その日福山港で水揚げされた魚類を直接販売します。

日時 9月26日(土)午後3時~5時(毎月1回・第4土曜日に開催予定)

場所 福山港海浜公園付近

(漁協直販店舗前) 問い合わせ先 福山町漁業協同組合 ☎(55) 2506

新分野へのチャレンジ交流会&就職面接会

日時 10月2日(金)午後1時~5時

場所 ホテル京セラ

参加企業 20社程度

対象者 20歳以上55歳以上のかたで就職希望者、もしくは45歳以上のかたで事業主都合による退職者

持参するもの 履歴書・職務経歴書・ハローワークカード(所有者)

※新分野へのチャレンジ交流会終了後、就職説明会が開催されます。

問い合わせ先 財鹿児島県雇用支援協会 ☎099(219) 2000

9月は 障害者雇用支援月間

障害者雇用に対する理解を深め、雇用の促進と職業の安定を図ることを目的に各種活動を実施します。

障害者就職面接会

日時 9月17日(木)午後1時から

場所 鹿児島ジャンゲルパークベイサイドガーデン

問い合わせ先 財鹿児島県雇用支援協会 ☎099(219) 2002

調停相談会

日時 9月26日(土)午前10時~午後3時

場所 国分総合福祉センター研修会議室

内容 夫婦・親子関係、遺産相続、土地・建物の売買、サラ金・クレジット、交通事故など

相談員 鹿児島家庭裁判所加治木支部調停委員

※秘密厳守、相談無料

問い合わせ先 加治木調停協会 ☎(62) 2666

募集

霧島市都市計画マスタープラン(案)に対するご意見を募集

市では都市の将来像や整備方針を示す計画である「霧島市都市計画マスタープラン」

日時 9月17日(木)午後1時から

場所 鹿児島ジャンゲルパークベイサイドガーデン

問い合わせ先 財鹿児島県雇用支援協会 ☎099(219) 2002



市からのお知らせや募集などの情報をお届けします。詳細な情報は掲載されている問い合わせ先に、ご連絡ください。

を策定中です。この計画の素案に対するご意見を募集し、計画策定の参考とさせていただきます。なお、ご意見に対する個別の回答はしません。

公表(意見受付) 期間 9月8日(火)~10月7日(水) 必着

公表方法 市ホームページ、国分シビックセンター情報公開室(4階)、都市整備課、隼人地域振興課、各総合支所地域振興課、牧之原支所 コア・よか

提出方法 閲覧場所にある意見提出用紙に記入し、郵送、ファックス、メール、ご意見投書箱にて提出

提出・問い合わせ先 都市整備課都市計画グループ ☎(64) 0908、FAX(47) 1441、メール toshi@city-

Kirishima.jp ネットライブ合宿参加者募集

生の英会話に触れ、国際感覚を身に付ける合宿です。

日時 10月10日(土)~12日(月) 2泊3日

場所 いきいき国分交流センター

内容 ワークショップ、ランチ、寸劇、ゲームなど

対象者 市内在住または通学の中高校生(定員 20人)

※申込多数の場合は抽選

参加費 1人6000円(宿泊代、食費、保険代を含む)

講師 国際交流員、外国語指導助手など

申込締切 9月25日(金)

申込・問い合わせ先 霧島市国際交流協会事務局(企画政策課内) ☎(64) 0914

成人式実行委員募集

平成22年の成人式は各地区で実施する予定です。成人式の開催運営に取り組み実行委員を地区ごとに募集します。

Table with 4 columns: 地区, 開催日, 会場, 担当課. Rows include 国分, 溝辺, 横川, 牧園, 霧島, 隼人, 福山.

要件 平成22年4月2日から平成22年4月1日までの出生者で、霧島市に住民登録をされているかた、または実行委員会に出席できるかた(帰省できるかた)

期間 10月23日(金)~25日(日) 2泊3日

姉妹都市岐阜県海津市交流事業参加者募集

内容 薩摩義士の史跡・木曾三川公園見学、治水神社秋の大祭参列、海津市民との交流、元善光寺・天童峡見学など

参加資格 市内に居住または勤務し、薩摩義士などの史跡に興味があり、霧島市薩摩義士顕彰会に3年間入会できるかた(定員 20人)

※定員を超えた場合は抽選

負担金 1人3万3000円

申込方法 ながきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、9月30日(水)【必着】までに郵送

申込・問い合わせ先 総務課市民運動推進室 ☎(64) 0915、〒899-1439 4国分中央三丁目45-1

障害者委託訓練生募集

内容 【OA事務科】ワーンド、エクセル初級程度、インターネットとEメール

期間 12月2日(水)~2月26日(金)

場所 加治木町ふれあいセンター

対象者 身体に障害がある

就職・復職希望者 定員 10人

授業料・教材費 無料 募集期間 9月24日(木)~10月21日(水)

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

◎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みぞべ産の新鮮果物詰め合わせを5人のかたにプレゼント。応募締め切りは9月18日(金)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。

霧島市役所 広報広聴課 行

(No.84/2009.9)

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)



ヘチマ(糸瓜)ウリ科

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。



Community

7 月14日の夕方でした。夏祭りの準備のためでしょうか、大きな竹を何本も載せた車が走っていました。ちょうど交差点を曲がろうとしたとき、くくりつけてあった竹がバラバラになり、竹が道路をふさいでしまったのです。運転手さんが急いで竹を持ち上げるのですが、重い、何本もあり一人では無理。それを見ていた信号待ちの人が手伝いに走ってきました。しかし、私も手伝うのですが役に立ちません。その時、高校生くらいの男子が5、6人走ってきて竹を持ち上げ車に載せてくれたのです。おかげ

で車は通れるようになりまし。その光景を見たときうれしくなり、心の中で「ありがとうね」と言っていました。た。(ちよる43歳女性)

7 月17日に近所のお年寄りのかたを隼人の病院にお連れする際、道に迷ったあげく側溝に車を落としてしまいました。困り果てていると、一人、また一人と通りかかりの人が助けてくださいました。人の善意と温かさを実感しました。その時助けてくださった多くの皆さまに心から感謝とお礼を申し上げます。本当に、本当にありがとうございます。

ございました。本当に涙が込み上げてきました。見ず知らずの者のために一生懸命助けてくださり、自分自身を豊かな心にさせていただきました。(S・S 65歳女性)

7 月25日に隼人町にある「南風人館」で行われた「がんばろう霧島、山下克弘ふるさと初ライブ」に行ってきました。新聞記事で知り、

感謝を伝えるお便りはこちらまで感動します。さまざまな事件が起こる今の時代、お互いに支え合う、心の豊かなまちでありたいです。

今月の広報誌を山下克弘さんに送ります。山下さん、霧島市民が待っています。

7 月の国分舞鶴大学の学習は「地球温暖化と私たち」でした。毎日エコ、エコと聞いていますが心掛けた生活はしていないようです。以前、大阪ではレジ袋が10円の有料でした。すべてのお店が有料というわけではなく、マイバック持参の人はカードにスタンプを押してもらうな

だ。その時は「大阪の人はしっかりしている」程度で深く考えていませんでした。学習で自分たちができることを始めないと大変になると知り、私にできることは電気のコンセントを抜くこととマイバック持参ぐらいだと思って始めました。(姫城南79歳女性)

8 月某日電話がきました。受話器をとると「オトウサン、オトウサン」とかす

息子を名乗る電話、しかし横には息子がいる、私の周りでもありました。身近に起こる犯罪として注意しましょう。4年生61歳女性)

が必要になり、平日の5時まではなかなか購入に行けないので、どこか扱っているところがないか探していました。すると、市民サービスセンターで取り扱っていることを知り、問い合わせると丁寧に対応いただき、とても助かりました。せっかくの窓口ですので少し広報活動が足りないと思います。(ランキャット 41歳男性)

8 か月の娘がいます。先日健診で絵本をいただきました。絵本を読んでもあげるととても興味があるように感じています。娘が生まれる前は、霧島市の図書館を夫婦でよく利用していましたが、今は図書館に行くのは迷惑だと思い、なかなか行けませんでした。図書館には絵本や紙芝居もたくさんあると聞き、今度娘を連れて行ってみようと思います。絵本を通じて成長していけたら幸せです。(いちごママ29歳女性)

図書館では0歳児から始めるブックスタート事業を行っています。見る、聞く、絵本を通じた、お子さんとの触れ合いの時間を深めてください。

食 費節約と食育をかねてプランターで家庭菜園を始めました。ピーマン、ミニトマト、ルッコラなどを植えています。まだ食べられる状態にありませんが、日々の成長をとて楽しみをしています。近ごろは幼稚園や小学校でも食育の一環として野菜

を育て、給食で食べているそうです。野菜にも命があることを感じてもらうため、とてもよい取り組みだと思います。食べ物や粗末にしない、ムダにしない。小さいうちから身に付けさせることが大切なことではないでしょうか。(さつまいもR 23歳女性)

保 育料を納めに「コア・よか」に行くと、「いらっしゃいませ」と男性のスタッフが優しくあいさつしてくださいいます。多分ほかの役所などでは聞かない言葉ですよ。平日働いていると金融機関や市役所へ時間内に行くことができないので届出や納入ができて大変助かっています。「いらっしゃいませ」と迎えてくださることに感謝し、これからも利用させていただきます。(種子島女34歳女性)

あ る土曜日のことですが、数日中に収入証紙

市民サービスセンター「コア・よか」は、きりしま国分山形屋前の国分パークプラザ2階にあり、毎日午前10時から午後7時まで、土日、祝日も営業しています。証明書などの発行や税金などの収納、パスポートの発給業務もを行っています。開設以来多くのかたにご利用いただき、窓口での対応にも好評をいただいています。最近転入されたかたなどのためにも、あらためて広報誌などで案内します。

※ハガキには住所・氏名・年齢・ペンネームなどを必ずお書きください。



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 / 128,241人(-221)
男性 / 61,817人(-257)
女性 / 66,424人(+36)
出生109人 / 死亡98人
転入362人 / 転出601人
◎世帯数 / 57,395世帯(-253)
(平成21年8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)



お便りをくださったかたの中から 溝辺物産館「よこでーろ」より 秋の味覚 みぞべ産の新鮮果物をプレゼント

鹿児島空港近くの溝辺物産館「よこでーろ」。毎日採れたての新鮮な野菜や果物から、地元産を使った総菜や加工品などがならび、連日大勢のお客さんでにぎわっています。溝辺産黒毛和牛やソフトクリームなどの販売もあり、観光客の皆さんにも喜ばれています。

◎問い合わせ先=溝辺物産館「よこでーろ」 ☎(58) 2949



プレゼントは収穫時期によって異なります。

※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。

随(ずい)そう(そう)想(そう)

平成2年に東京から宮崎へ移住した当時から自給自足を考えていた。その後、縁あって昨年3月から福山町佳例川の比曾木野に住むことになった。公民館長さんをはじめ近隣のかたの支えもあって、一年半が過ぎようとしている。

霧島市は利便性もよく、観光地としても優れ、自然の豊かさは万人の知るところ。今回は霧島市の素晴らしさを語るのではなく、私が「こうなったらいいな」と思っていたことが現実になったことをつづけてみたい。



冷たい比曾木野の水がうまい米を育てる

私が出会った雑誌の中の「カキケコ」。「カキ」感動、「カキ」感謝する心、「キ」氣遣つ、「気」付く心、「ク」工夫する、苦しくとも最後までやり抜く心、「ケ」研究する心、「コ」向上する心。物作りが仕事の私は、この言葉を胸に努力してきた。

近隣のかたに田畑を借りて、「カキケコ」で米と野菜作りの自給自足の第一歩を踏み起こした。田植え、草取り、水調整などすべて指導を受けながら、一日一日稲の成長を見守った。昨年は稲も大きくなってきたころ、田んぼ全体に水が行き渡っていないことに気付いた。原因は

夢(思いつき)が現実化へ

◎畑井田 五男

モグラの穴。稲穂が実るまで気をもちだが、黄金色に成長した稲穂の多さと籾の大きさに目を見張った。完熟した稲を刈り、脱穀を終え、早速乾燥、精米。お米を家族で食することになった。子どもころ、母親が炊いてくれたご飯と同じ、おいしいような香りがする。一口食べた。開口一番「うまい」。ご飯だけの味をしばし味わう。おいしいお米に素人が作った野菜も出来は悪いがほどよい甘みと新鮮さがあり、家族全員感動を覚えた。後日、近隣のかたへ私が作ったお米を配り食べていただいた。また東京などのお世話になったかたと友人にも送らせてもらった。皆さんの反応は「おいしい」。さらに来年一年分の予約までいただいた。比曾木野で収穫できるお米をブランド化して、多くのかたに食していただけたらと、地域のかたに相談。話し合いで「霧島山麓比曾木野ほたる舞」と命名。今年もおいしいお米ができればと精を出している。

ここ比曾木野は国分へ30分、財部、都城へも30分の地にある。近くに東九州自動車道が通っているので、高速道路が無料化になり、インターチェンジが設置されれば、どちらへも10分程度で行けて便利になるはず。それから私は今、比曾木野で収穫できる穀物や野菜の二次加工など特許出願できるアイデアを考案中で、実現すれば地域の産業として成り立つかもしれない。ここに移り住み住宅を新築したり、増改築したりするかたには市から最大200万円の助成なども受けられるそうだ。静かな環境、地域のかたの人柄や指導力のすばらしさ。移り住むなら比曾木野へ。この地の良さを受け継ぎ、地域発展の可能性にチャレンジしてみませんか。



Profile
はたいたいづを(65)
伊佐市出身。自営業(機械彫刻)。制御盤・操作盤の銘板彫刻と金型試作見本、菓子などの金型作成。趣味として特許出願アイデア考案製作。昭和37年東京で就職。その後独立、昭和64年昔の交通事故が原因で体調を崩す。平成2年宮崎へ移住し、体づくりに励み、平成4年本業に戻る。平成20年3月福山町佳例川へ移住。

子 育て支援センターには子どもの笑顔と一緒に竹迫先生の笑顔がありました。みんなを包み込むようなあの笑顔に、お母さんたちは癒やされていました。あるお母さんが竹迫先生を「霧島の母」と言っていました。私も同感です。竹迫先生が霧島市にいてくれて良かった(み)

現 場で初めて知る現実。(み)さんが担当した特集「心でつながる子育て」は、数々の取材を重ね、現場の声を忠実に伝えました。明るい話題を提供するだけでなく、現実に向き合い、何が必要かを考える記事。今回の特集、読者のお便りで皆さんの声を聞かせてください(ふ)

勤 続25年。ここまでこれたのも妻のおかげと恥ずかしながら感謝の気持ちを込め花束をプレゼント。妻は花びんに生けると目の下を指でふいた。泣いているのかと聞くと一言「汗」。そう、この日は暑かった。今では花束は花びんの中で枯れ果て力なく私を見ている。残念(た)

ダ ンスの世界大会に日本代表としてゲスト出演することになった霧島市の小学生、宗像さんと山村さん。将来の夢を「希望や感動を与えられるダンサーになりたい」と明確に語ってくれました。生まれてたった10年なのに…えらい。子どもの可能性に感動した日でした(あ)



◎今月の表紙
8月18日 午後7時33分
単人塚

【撮影データ】
デジタルカメラ レンズ17~55mm F2.8
1.3秒 F4.5 -1/3 ISO100

国指定史跡の単人塚で8月18日、「単人塚灯籠祭り」が開催されました。この祭りの一番の見所は、年に一度、この祭りのときだけしか点灯されない単人塚のライトアップ。暗闇に浮かび上がる幻想的な雰囲気は圧倒的な存在感を感じました。これに月が出ていけば、もっと雰囲気が出たのかもと思いますが、それは来年に期待したいと思っています。

EDITORS

市長コラム 前田終止

ふるさとを愛し
この夏、海や山でさまざまなボランティアによる清掃活動が行われ、私も6か所の清掃活動に参加しました。その中で、60年以上前に建てられた霧島地区の国立公園記念碑周辺の清掃は、霧島山の玄関口としてにぎわっていた記念碑周辺の美しさを取り戻そうと、地域の皆さんがこぞって参加しました。重機や草刈機、高齢者のかたはカマやほうきを持ち、それぞれの力でできることで力を合わせる。ボランティアは結いの心が原点と感じました。

作業も無事終わり、みなで昼食。さっぱりとした木陰には陽光が差し込み、霧島山特有の涼しくやわらかい風、持ち寄られたおにぎりと漬け物をいただき、そのおいしいこと。皆さんの汗でぬれた作業着と笑顔から、ふるさとを愛する心がひしひしと伝わりました。「日本の原産、霧島市を日本一のふるさとに」この言葉を初代霧島市長としてのマニフェストの一番に持ってきたこと、その責任をあらためて感じ、市民の皆さんから新たな力をいただいた夏の一日でした。