

霧島

広報きりしま

特集 Special Feature

今なら、痩せられる

〜過ごしやすい秋のダイエット術〜



使ったトク
クーポン
オリジナル
Post Card
付

られる

秋が痩せるチャンス

「秋は運動しやすく、脂肪を燃焼しやすい季節。体の調子を左右する自律神経も夏や冬に比べバランスが良く、血流も良くなります。血流が良くなると、老廃物がたまらず、脂肪も付きにくくなるため、ダイエットにも効果があります」と話すのは霧島市立医師会医療センター副院長の児玉和久さん(60)。正しく効率的なダイエットについて聞きました。

食べ方が脂肪の量を決める

児玉さんは「余分な脂肪に最もなりやすいのは油などの脂質ではなく、実

はご飯、パン、めん類などの炭水化物などに多く含まれる糖質です。糖質は体内で脂肪のもとになる脂肪酸を作ると同時に、体内に脂肪をため込もうとする働きがある『インスリン』を分泌させます。つまり、糖質を取ると二重に脂肪をため込みやすくなります。糖質のコントロールが肥満対策の重要な鍵になります」と訴えます。

それでは、どのようにすれば糖質をコントロールできるのでしょうか。児玉さんはまず「規則的な食事が大事」と話します。

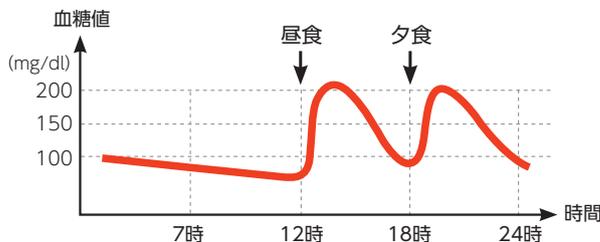
「例えば、炭水化物を短時間で一気

今なら、痩せ

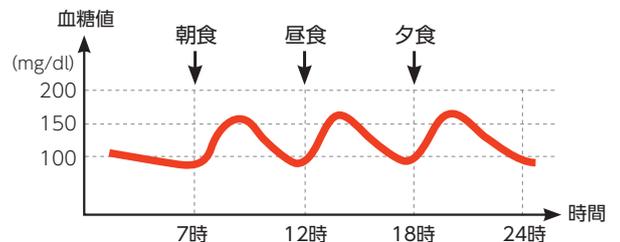
～過ごしやすい秋のダイエット術～

食欲の秋到来。ダイエットに悩む人も多いのではないのでしょうか。実は秋にはダイエットを成功させるチャンスがたくさんあります。本格的な秋に向けて今こそ、健康的にダイエットを成功させましょう。

(図1)
朝食を取らなかったときの血糖値の変化
(日本医師会HPより)



(図2)
1日3回決まったときに食事を取ったときの血糖値の変化
(日本医師会HPより)



に多く食べてしまうと、急激に血糖値が上がります。血糖値は急上昇すれば急激に戻る性質があるため、食欲も再びすぐ湧くこととなります。この現象には依存性もあるので気を付けるべきです。同時に、偏ったものばかり食べると、体がほかの必要な栄養を得られるまで食欲を出し続けます。つまり、糖質の多い炭水化物を抜けば痩せられるわけではなく、糖質をコントロールするには3食、ゆっくり、バランスよく食べることが大事。適切なダイエットは1年で5kgが目安です」

食後30分後の運動で痩せ効果

さらに、効果的な時間帯に適切な運動をすれば、効率良く糖質を抑えられると続けます。

「食事によって脂肪酸が血液中に増えるのが食後30分から1時間のころです。脂肪酸は運動により消費されやすいという特徴があるので、インスリンによって脂肪酸が脂肪に変えられる前に運動で消費すれば、体脂肪の増加を抑えることができます。ただし、食後30分以内は必ず休むことが鉄則。消化のため胃に集まった血流が分散し、消化不良で胃痛の原因になります。運動時間の長さは、毎食後10分間か1回の食事後に30分まとめてウォーキングなどの体に優しい有酸素運動を続けるの

が効果的です」

空腹時の運動は肥満のもと

では、食前の運動はダイエットには効果がないのでしょうか。

「空腹時には体内の糖質が減るので、脂肪も燃焼されやすくなります。しかし、その状態で食事をするとう糖値が急激に上がり、インスリンがたくさん分泌されます。インスリンは脂肪細胞に多くのエネルギーを取り込み、その結果中性脂肪が増えてしまいます。さらに、エネルギーとして消費する糖質や脂肪がなくなると筋肉内のタンパク質をエネルギー源として分解するので、筋肉量が落ちてしまうというデメリットもあります。加えて、空腹時の運動はイライラや無気力を引き起こす低血糖症を起しやすくなります」

人類は長い飢餓生活で、冬に向けて栄養をため込む体質になっています。秋こそ正しい食習慣や運動習慣を身に付けて、肥満にならないように備えましょう。



Doctor
ドクター

児玉 和久さん(60)

自治医科大学卒業。日本内科学会認定内科専門医、日本循環器学会循環器専門医、日本医師会認定産業医、現在市立医師会医療センター副院長。

食べたいものを「我慢」するというイメージが強いダイエットですが、徳重管理栄養士(37)はむしろ「食べ方」に成功の鍵があると話します。

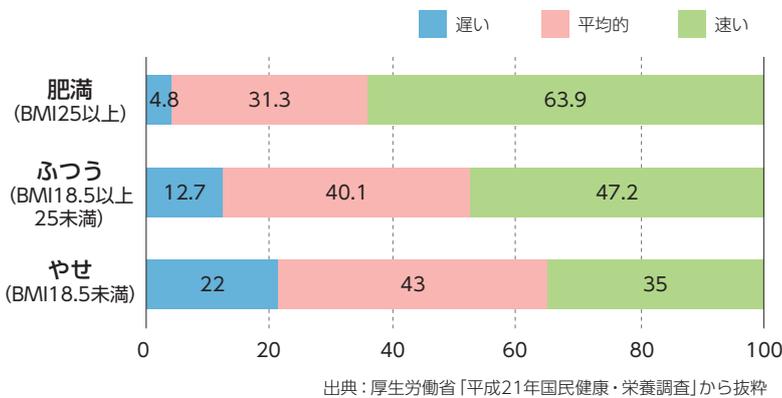
「運動量より食べる量が多いと太りがちになりますが、『早食い』『夜遅くに食べる』『朝食を抜く』など食べ方も肥満に大きく影響します。食べたいものを我慢しすぎるとストレスで過食になる恐れも。食べ方を少し見直すだけでダイエットの成否は大きく変わります。秋の味覚を楽しみながら満腹感を得るために簡単にできることは、まず『よく噛む』ことです」

早食いの約6割が肥満傾向

よく噛み、ゆっくり食べることがなぜダイエットにつながるのでしょうか。「国の調査で、早食いだと思う人で、痩せている人は35%だったのに対し、肥満の人は63・9%にも上ります(図1)。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。1口の量を少なくし、30回程度噛むように心掛けましょう。汁物で流し込むのも禁物です。玄米や根菜類など歯ごたえのある食材を取り入れたり、食材を大きめに切ったりすると、よく噛む状況を作ることができます」

さらに食べる順番と時間を変えただけでも効果があると続けます。

図1) 体型別 食べる速さの状況 (20歳以上/男性)



「これならできる」 痩せる食べ方

簡単だけど効果あり



秋の味覚を楽しみたいけど、太りたくない。そんな問題を簡単に解決できる方法を市の徳重利恵子管理栄養士に聞きました。

水化物や油の量を控えるなど、食べ方を工夫する必要があります」

調理法や食材を工夫

徳重管理栄養士は食べ方を整えた上で、調理法や食材などを工夫すれば、より効果が上がると付け加えます。

「取りすぎると体脂肪を増やす豚肉などの動物の脂は、脂身を取り除いたり、焼いたときに出る脂をペーパータオルなどで拭き取ったり、ゆでたり蒸したりすると脂肪をカットできます。野菜には健康を保つのに必要な栄養素が豊富に含まれているため、1日350g以上取りましょう(図2)。ゆでたり煮たりしてかさを減らせば、多く食べられます。濃い味付けは主食を食べすぎたり、アルコールを飲みすぎたりしてしまいがちです。薄味を心掛けることが大切。痩せる第一歩は食事から少しずついいので試してみてください」

「脂肪が付きやすい空腹状態では、炭水化物を多く含む米やパンなどを先に食べないことが大切です。脂肪の吸収や血糖値の上昇を抑える食物繊維を多く含む野菜などから先に食べましょう。人間の体は昼間に脂肪を分解し、夜は脂肪を蓄積します。夕食が遅くなったら少し量を減らす、寝る前に飲食しない、特に夜9時以降の食事は炭

図2

野菜を 食べよう

Let's eat vegetables

目標 1日5皿
(70g×5皿=350g)

市ホームページで野菜を上手に取る方法を紹介しています。→

1皿 70g

1皿 70g

1皿 70g

2皿 140g

献立拝見

食事時間が不規則 3食野菜中心で体型維持

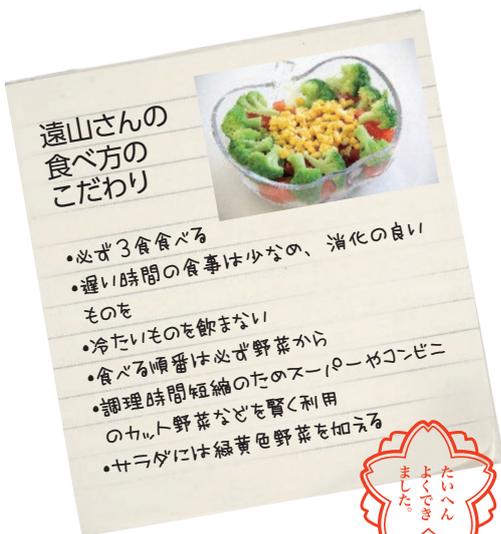


遠山 睦美さん(29) 介護職/単人

仕 事の都合で帰宅が遅くなることも多く、体型や肌の維持のため、食事には気を付けるようになりました。食事でも3食取るようにし、食事が就寝前になったときや忙しい朝などでは、白湯となるべく多くの種類の野菜にタンパク質の多いカニカマなどを入れたサラダを食べています。限られた時間と栄養バランスを考えると、無理に手作りにこだわらず市販のカット野菜やドレッシングも使っていいと思います。

冷たいものは体温と代謝を落とすので白湯を飲み始めて5年。野菜を多く取るようになって1年になりますが、体調も良く、体型も維持できています。普段も食べ順に気を配り、必ずカロリーの低い野菜から食べるようにしています。満腹感を感じるので、カロリーの高いものは少なくて済みます。

忙しい人や生活が不規則な人は、ぜひ時間短縮で作る野菜中心の食事を試してみてください。



痩せられる食べ方を実践しています

料理法の一工夫で おいしくカロリーオフ



反田 裕子さん(50) 主婦/国分

野 菜を食べると体の調子が良いので、普段からなるべく多く使うようにしています。

野菜はいつでも食べられるようにきゅうりの佃煮などを多めに作って冷蔵保存。ハンバーグには野菜のほかにカロリーの低い豆腐を入れるなど少し工夫するだけで、体にも良く、味の組み合わせも増えます。

調味料は添加物の少ないものや福山町産の黒酢を使っています。油は植物性のオリーブオイルやごま油をよく使い、体に良くないものやカロリーの高い油はカットするよう工夫しています。例えば、空揚げは揚げる前に鶏肉を湯通しし、油を落とします。火も少し通るので揚げる時間も短かくできます。

野菜を多く取り、料理法や油を工夫しているおかげか中性脂肪などは異常もなく、便秘にもなったことがありません。料理も楽しくなると思うので、ぜひ実践してみてください。



野菜たっぷり豆腐ハンバーグ

Recipe

〈材 料〉(5人分)

豚ひき肉300g、小麦粉・塩こしょう少々、オリーブオイル、豆腐半丁、小ネギ、片栗粉各大さじ2

A: タマネギ1玉、ニンジン半分、ピーマン1個、エノキ1袋

B: 黒酢、しょうゆ、黒砂糖各大さじ1、ブナシメジ半分

〈作り方〉

- ① Aをみじん切りにし、オリーブオイルで炒め、塩こしょうをふる。
- ② 水を切り粗くつぶした豆腐と豚ひき肉をボウルで混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ、丸く平らに形作り、小麦粉を表面にまぶし、焼く。
- ④ あんは、Bを炒め、弱火にして水とき片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑤ ③にあんをかけ、小ネギをふり、野菜などを添える。

苦しい運動はなし。無理なく続けるダイエット法

生活習慣にできる痩せ運動のコツ

公民館講座の講師で、健康運動指導士の岩元由美子さん(52)に効果的に痩せる運動のコツを聞きました。

少しずつでも続けることが大事

「ダイエットの一番の大敵はストレスや無理な減量です。一気に体重を落とすと体に不調が表れますし、楽しくないと何事も続きません。始められない人は家族や友人と一緒に始めるのがお勧め。続けられない人は、体重を記録すると続いたり、やりがいが出たりします。生活スタイルが多様化した現代では、できるときにできる範囲・できる時間で、それを長い期間続けることが一番大事。階段を利用したり、食器洗いの最中にかかとを上げたりするなど、日常生活に少しずつ混ぜるだけでも効果は現れます。1日50キロカロリーだけでも100日で確実に5000キロカロリーは消費する計算になります」

正しい姿勢維持が痩せるコツ

脂肪燃焼には有酸素運動が一番。筋力トレーニング(筋トレ)とストレッチもバランス良く行うことが痩せるためには必要と続けます。

誰でも簡単にできるウォーキング 姿勢を正しくすれば理想的な有酸素運動になります



「実は普段から体幹を意識して、正しい姿勢をとるだけでもカロリー消費になります。正しい姿勢は血行を良くするので、老廃物がたまりにくくなり運動効率が上がります。手軽で体への負担も少ないウォーキングは、正しい姿勢で行えば理想的な有酸素運動になります。歩く速さは会話ができる程度のスピードで。腕を大きく振り、歩幅を広めると、筋肉も鍛えられます。筋肉を付けるには鍛えるしかありません。筋肉量を増やすとエネルギーを消

費しやすい体になるので、筋トレはダイエットには不可欠です。ストレッチには血行を良くする効果があり、血行が良くなると体が温まり栄養も全身に運ばれやすくなるため、体の働きが活性化し脂肪が付きにくくなります」



Instructor
インストラクター

岩元 由美子さん(52)
健康運動指導士・健康運動実践指導者。ジャズ体操歴25年、指導経験20年。現在、公民館講座の「中高齢のストレッチ&エクササイズ」講師。国分在住。

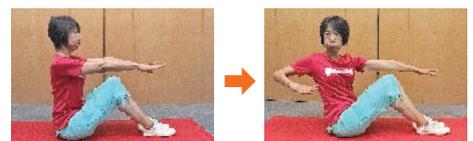
3分でできる血行促進・筋力トレーニング

◎ウエストが引き締まる腹筋エクササイズ

- 背筋を伸ばし両ひざを立てて座り、両手を水平に体の前に伸ばす。
- お腹に力を入れて、息を吐きながら右ひじをゆっくりと後ろに引き、体を右にひねる。これを左右10回ずつ繰り返す。

◎美脚になる下半身エクササイズ

- 背筋を伸ばし片足を曲げ、曲げた足を手で抱える。
- 伸ばした足はかかとに力を入れ、ひざ裏が地面に着くように伸ばす。
- お腹に力を入れて息を吐きながら、伸ばした足をゆっくりと10cm程度上げる。これを片足10回ずつ繰り返す。



体をひねり、腹筋と体幹を鍛える



太ももとかかとを上げ、下半身を鍛える

岩元さんのエクササイズ動画が見られます↓



今なら、痩せられる

～過ごしやすい秋のダイエット術～



池田 勝さん (61)、由美さん (59)
(隼人在住)



(左から) 岩穴口百合恵さん (52)、
松下和恵さん (49) (園分在住)

一人より家族や友人、職場、地域で運動を

継続の秘訣は「心の支え」



朝夕の天降川河川公園(隼人町住吉)では、ウォーキングやジョギングなどで汗を流す多くの人たちの笑顔が見られる

霧島市では、至るところでウォーキングや運動を楽しんでいる様子が見られます。「自分もやろう」と思ってもなかなか一歩を踏み出せなかったり、途中でやめてしまったりと、一人では続けることが難しいことも。そこで家族や友人など、親しい人と一緒にしてみてもどうでしょうか。

「義務感」から「習慣」へ 誰かが気持ちを支えてくれる

天降川河川公園で夕方にウォーキングを楽しんでいる池田勝さん(61)、由美さん(59)夫妻。由美さんと一緒に歩き始めて1年になる勝さんは「妻と一緒に歩くと心が安らぎ足取りも軽く感じます。歩くときは互いに集中しますが、帰った後はきれいな景色や季節の移ろいなどの話題で夫婦の会話も弾みますね。二人だと運動の楽しさも2倍になりますよ」と笑顔で話します。週に1度のペースで、姉妹で誘い合わせてサン・あもりの体操講座に通っているのは岩穴口百合恵さん(52)、松下和恵さん(49)。「一人だと会場に行くことすらおっくうになりそう。二人だと一緒に行くために都合を合わせようと声を掛け合って楽しく続けられています。講座がない期間も互いに健康を維持しようと頑張れますね」と顔を見合わせ笑います。

市では地域ぐるみで運動ができるように市内全89地区にウォーキングのモデルコースを示した地図を作り、ウォーキングでの健康づくりを進めています。

一人で運動するのもいいですが、一緒に行う相手がいると、運動も楽しく続けられます。運動がきっかけで新たな出会いや意外な発見があるかもしれません。

食欲の秋は運動の秋でもあります。賢く食べて、効率よく痩せるチャンスです。せっかくなら家族や友人、職場、地域で一緒に運動して、この秋こそ健康的に痩せませんか。

市内の全89地区自治公民館に配布しているウォーキングマップ



問=マップの内容について/健康増進課 ☎(64)0905、マップの入手について/各地区自治公民館長へ問い合わせください。



たった1秒が人生を変える それでもあなたは 脇見をしますか

霧島市内の交通事故死者数は、今年7月末現在で前年の2人から5人に急増、県内でもワースト1位になっています。その原因とは。

「らい脇見しても大丈夫」という油断で運転するから。一方、歩行者も「運転手は前を見ているだろう」という慢心は禁物です。時速40^キで1秒間目をそらす間に車は約11^{メートル}進みます。一瞬で人の命を奪う車の恐ろしさを肝に命じ、運転者は前を見て運転、歩行者も安全確認を徹底する姿勢を守ってほしい」と訴えます。

さらに霧島市にも共通する、県内の漫然運転の多さを裏付けるデータを示します。

「県内の死亡事故発生場所のうち、視界が良い直線道路が73・8%にも上ります。運転者が注意して運転するため、視界や幅員が狭い危険な道路のほうが事故率は低いという皮肉な結果が出ています」

「漫然」は歩行者にもいえることだと続けます。



霧島警察署交通課長
坂下真一さん(41)

「毎日同じことを言っても漫然化するので、『今日は雨だからすべりやすいよ』『帰省で普段より人が多いからね』など、その日の天候や状況を考慮して呼び掛けると効果も上がるはずですよ」

交通安全の大敵は、自分は大丈夫という油断や慢心です。今一度交通ルールや車の状態、家庭や職場での交通安全意識の確認をしてください。

霧島警察署交通課長の坂下真一さん(41)に、今年霧島市で起きた5件の交通死亡事故の原因とその対策について聞きました。

死亡事故大半は予防可能

「一連の死亡事故の特徴は、5件中4件が運転者の一方的な過失による『漫然運転』が原因だったことです。4件とも晴天時で、うち2件が横断歩道歩行中、2件が見通しの良い道路での事故でした。それでも起こるのは、『少しく

霧島市内の交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
平成27年 (7月28日現在)	424	5	494
平成26年 (7月末現在)	476	2	551
比較	-52	3	-57

「平成26年の県内の歩行中の死者42人のうち、横断歩道を横断するなどの交通ルール違反者が85・7%に上ります。ルールを守っていれば死亡せずに済む計算になります。夜間歩行中の死者33人全員が夜光反射材非着用で、着用で

「外装が汚れ、傷があったり、車内にごみが多かったりする車は事故率が高いように感じます。車をきれいにすれば、傷をつけたくないので丁寧な運転をします。定期的な点検も行うので、車の故障も少ないです。車を大事に扱うことは結果的に自分の命も救うのだと思います」

家庭や職場でできること

普段から、家庭や事業所で

秋の全国交通安全運動が始まります

子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。

●実施期間= 9月21日(月)~30日(水)

- ・夕暮れ時と夜間は、歩行者・自転車運転者も夜光反射材が明るい色の服を着用する。
- ・後部座席を含む全ての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用する。
- ・飲酒運転は絶対にしない。

☎=安心安全課交通防犯グループ ☎(64)0997



不審者からの声掛け事案増加 子どもたちが迫る危機 守れるのは地域の力

霧島市で声掛け事案が増えています。今すぐに皆さんの対応が求められています。

先月大阪府で中1男女が犠牲になるなど、全国的に子どもが被害者になる事件・犯罪が増えています。その前兆段階である、18歳以下の男女に「声を掛ける」「後をつける」などの「声掛け事案」が県内でも増えています(図1)。

県警がまとめた中学生以下の平成26年中の声掛け事案件数は、霧島・横川警察署管内(霧島市と湧水町)は鹿児島市に次いで2番目に多い28件が報告されています(図2)。

発生時期は夏休み明けの9月が、発生時間帯は登下校の午前7時台と午後3時から7時台が多い傾向にあります。実際はいつでも起こる恐れがあります(図3)。

人混みや男児でも被害に

近年は男児に対する声掛け

事案被害も増え、市内では今年6月末時点で前年を上回るペースで発生しています。全国では人けのない場所ではなく、人が多いデパートや目の届く自宅の庭で誘拐されるケースも報告されています。

これまでの常識が通用しなくなってきたので、男女問わず、登下校時や遊びに出掛けるときなどは必ず複数で行動するようにし、一人にさせないことが大切です。

もしもを想定した備えを

声掛け事案への対策は知っていても、いざというときに防犯ブザーの電池が切れて鳴らない、恐怖のあまり大声が出ない、言葉巧みにだまされるなど、子どもは教わった通りに対処できるとは限りません。それらを想定して、普段

から実際にできるかを確認しておくことが大切です。

犯罪者が嫌うこと

「声掛け事案」抑止には、地域の見守りが一番効果的といわれています。犯罪者は自分の特徴を知られたくないため、住民の視線を恐れます。普段から住民同士の交流があり、あいさつを交わすことが犯人に「ここでの犯行は無理だ」と思わせることにもつながります。

さらに地域や職場などで防犯パトロールを行うことも有効です。散歩や買い物ついでに自分なりの見回りをすることでも十分効果があります。大事なものは「子どもの安全は地域で守る」という気持ち。できることから見守りを始めましょう。

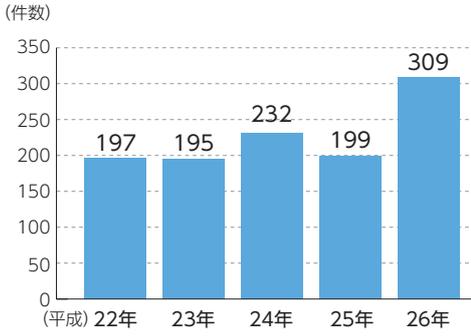
INTERVIEW



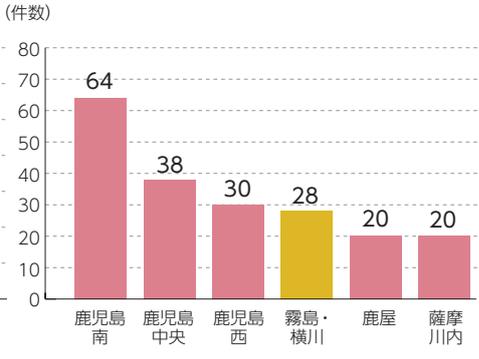
全児童に毎朝付き添い
小浜地区子ども見守り隊
塩屋重徳さん(8)

子どもの交通事故や声掛け事案防止のため、隼人町小浜地区の高齢者などで「子ども見守り隊」を結成して3年目。現在25人が毎日登校時は全ての児童に、下校時は都合が付く人ができるだけ付き添っています。子どもたちとの会話のおかげで毎日の活動が楽しみ。見守りを始めてから地域で声掛け事案は発生していません。地域の安全を守るのは私たち住民です。

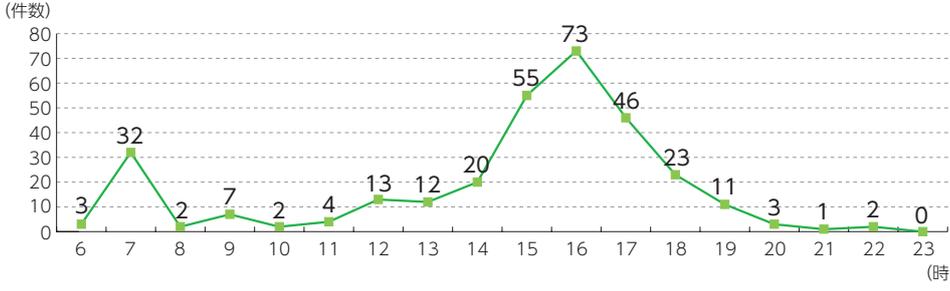
(図1) 県内の子どもへの声掛け事案等発生件数の推移



(図2) 警察署管内別声掛け事案等発生件数(平成26年12月末現在)



(図3) 平成26年度声掛け事案等時間帯別発生件数



花の品質を競うコンテスト



第10回霧島市フラワーコンテストが8月3日、国分シビックセンター多目的ホールでありました。花き生産の技術向上や商品性の高い花づくりへの生産者の意識を高めることを目的に開催され、今年は初めて一般市民が審査に加わり入賞作品を決定しました。霧島市長賞を受賞した溝辺町の下久保^{もとほし}諭(64)さんは「苦労して育てた花を見て皆さんが笑顔になってくれたのがうれしい」と話しました。

子どもたちが 自然体験で成長



子どもたちが霧島の大自然を体験する「いざ行け! きりしま探検隊」が7月26日から8月1日まで6泊7日の日程でありました。市内の小学5年生から中学3年生の児童・生徒40人が野外キャンプや韓国岳登山などを体験。福山港沖のいかだ釣りでは、釣竿や針の扱いに苦戦しながらもたくさんの魚を釣り上げ、歓声を上げていました。

大隅横川駅で 平和を誓う



米軍機の機銃掃射痕が残る駅として地域で平和の象徴となっている大隅横川駅で7月30日、今回で8回目となる平和コンサートが開催されました。地元の小中学生による平和へのメッセージや霧島国際音楽祭出演者らによる演奏などが披露され、来場者は平和への思いを新たにしました。

きりしまタイムズ

The Kirishima Times



霧島国分 夏まつり盛大に開催

第51回霧島国分夏まつりが7月18日、19日にかけて開催。市制施行10周年を祝い、旧1市6町を表現した7色の風船約2,500個を空に放ちました。祭りでは101団体、約6,000人による総踊りや国分寺^{みこし}御輿競争などが行われ、両日で約12万人が祭りを楽しみました。



↑霧島国分夏まつりの動画

高大連携で 教育の活性化



第一工業大学と隼人工業高校が7月27日、交流・連携を通じて両校の教育機能の活性化を図ろうと第一工業大学で連携協定を結びました。相互のインターンシップや大学講座への聴講生受け入れ、留学生の交流などを通じて教育機能の充実を図り、学習意欲を高めながら人材の育成を目指します。

ノウゼンカズラ



カメラを片手に鹿児島高専の寮付近を散歩しているときに撮った1枚。夏の青い空とオレンジ色のノウゼンカズラの対比が鮮やかに映えとてもきれいでした。あまり技巧にこだわらず、自分が見たままの写真にしました。これからも心に残る景色を撮ってみたいです。
【撮影データ】絞り13、シャッター1/100、ISO100

鹿児島工業高等専門学校 機械工学科4年

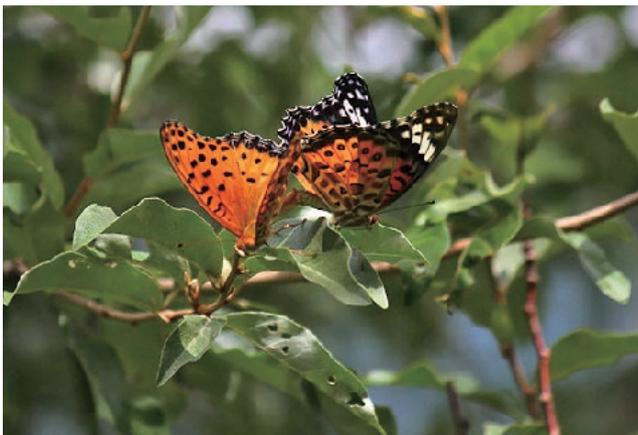
今村 公紀^{こうき}さん (18) 写真歴2年



市内の学生と写真クラブからの投稿写真紹介「スナップ×スナップ」



ランデブー



みやまコンセルの花を撮影した帰りに、チョウが2匹つなげて目の前を飛んで近くの葉っぱに止まりました。「間に合わないかも」と思いつつ望遠レンズに換え、三脚を立てる間もなく連続シャッターで押し中の1枚です。先輩から教わった「出合った幸運を大切に」という言葉を思い起こさせる1枚になりました。
【撮影データ】絞り5.6 シャッター1/1600 ISO400

函師 和代^{まし}さん (68) 牧園町高千穂、写真歴5年

夏の森林セラピーで癒やし



「森で過ごす癒やしの休日in霧島」が7月25日、牧園町高千穂の柳ヶ平森林セラピーロードであり、参加者たちはガイドから木々や野鳥、森林の持つ癒やし効果などの説明を聞きながら、およそ2.5kmのクヌギやナラの林道を気持ちよく歩きました。

ふるさと大使新制服お披露目



霧島ふるさと大使の新しい制服のお披露目会が8月5日、隼人町のさつきブライダル本店でありました。霧島市の自然をイメージした制服は(有)セイナさつきブライダルがプロデュース、提供したものです。大使らは「霧島市のいいところをPRしていきたい」と話しました。

得意の平泳ぎで力強く前へ進む日迫さん

日 当山中学校1年の日迫柚さん(12)は、今年2月に山口県で開催された「きららカップ2015」女子200^リ平泳ぎに出場し、見事な泳ぎで県学童新記録を樹立し3位入賞しました。7月に開催された県選手権大会女子200^リ平泳ぎでは社会人や高校生選手を相手に3位入賞するなど、将来が期待される選手です。

水泳を始めたのは6歳のとき。先に水泳を習っていた姉2人の影響で、スイミングスクールに通うようになりま。最初はうまく泳げなかったのが、コーチの指導で少しずつ上達し、水泳の楽しさに魅了されていきました。

日迫さんは「試合で上位に入賞したときや、満足いくタイムが出るとうれしい。もっと頑張ろうという気持ちになる」と真つすぐな思いを話します。

しかし、その言葉の基にある実力をつけるのは、並大抵のことではありません。生活の大半は水泳で、学校のあ



母・暁子さん(46)

「ベストが出たよ」と帰ってくるときのきらきとした笑顔が大好きです。決して練習を休まず、一生懸命泳ぐ真面目さは、必ず鹿児島国体出場への夢を叶えてくれると信じています。これからも栄養満点のご飯で応援しているよ。



夢をつかむため今日も泳ぐ 鹿児島国体を目指して

女子200^リ平泳ぎ県学童記録保持者
県選手権大会女子200^リ平泳ぎ3位入賞



このコーナーでは、各分野で活躍する子どもたちを紹介します。
夢に向かって頑張る子どもたちを、ぜひ応援してください。



日当山中学校1年
日迫 柚さん(12)

る日も週に2回は朝5時からのスイミングスクールに通い、多いときには6キロ以上泳ぐことも。

並々ならぬ努力の甲斐あって、年上の選手が多く在籍する県準強化選手に選ばれている日迫さん。そんな日迫さんですが、試合で結果が出ないときやタイムが縮まらないときは「つらい練習に辞めたくなることもあります」と話します。

そんなとき、いつも全力でサポートするのはコーチの藤田有紀さん(38)と母・暁子さん(46)です。

「尊敬する藤田コーチの指導は厳しいときもありますが、熱心で分かりやすい。母は朝早い時間からスイミングスクールに送ってくれて、試合前の食事管理や県外試合も会場で応援してくれます」と感謝の気持ちを忘れません。

夢は「5年後に鹿児島で開催される国体への出場。全国で戦える選手になりたい」。応援してくれる母やコーチ、いつも試合前に応援メッセージをくれる家族と共に国体を目指します。

60歳からの「ひとり暮らし」
実例とアイデア集
ゆうゆう編集部 編

一人の生活を充実させるには「自分の時間」を過ごす方法を知ることがカギ。学びや仕事の情報、簡単なトレーニング、防犯の知識などを紹介。



好印象を与えるママ&パパの子連れマナー
岩下宣子 著

ベビーカーって畳まないダメ？預かった子どももって叱ってもいい？子連れマナーをさまざまなシチュエーションごとに解説します。



金魚姫
萩原浩 著

日曜日、近所の夏祭りで見に留まった金魚を持ち帰ったら、部屋に妖しい美女が現れた!? それ以来、商談が成立するようになり...



こたらちゃんの冒険
石井桃子 お話

トラに似ているのが何より自慢のいたずら小猫、「こたらちゃん」が巻き起こす8つの小さな大冒険。



図書館へ行こう

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

- 孤狼の血 / 袖月裕子
- 十字の記憶 / 堂場瞬一
- 気付くのが遅すぎて、 / 酒井順子
- ルパンの娘 / 横関大
- 反人生 / 山崎ナオコ / 羅
- Masato / 岩城けい
- 僕僕先生9 恋せよ魂魄 / 仁木英之
- 繭 / 青山七恵
- あなたの空洞 / 伊藤たかみ
- Yの木 / 辻原登
- 暮らしのなかの食卓マナー / 松本繁美
- 服の「つくりい・お直し」教室 / 鶴飼睦子
- 岸辺のヤービ / 梨木香歩
- 岬のマヨイガ / 柏葉幸子
- おにつばとうさん / 沼野正子
- いっすんこじろう / 内田麟太郎

物を大切にする心を
教えてください

(牧園町三休堂在住)
神田 理絵さん
ふうま 楓真ちゃん(4)
おすすめの本



長男が通っている幼稚園で保護者として、子どもたちに読み聞かせをしました。そこで読んだ本がこの一冊。物を大切にすることが分かりやすくユーモアたっぷりに描かれています。長男はこの本を読んでいるから「もったいないばあさんが来るよね」と、物を大切にしようとする一面を見せてくれるようになりました。



もったいないばあさん
作者：真珠 まりこ

イベント名	日時[対象]	場所
ほととの森おはなし会	9月12日(土)、26日(土) 14:00~14:30	国分図書館
幼児と小学生のためのおはなしの部屋(りんごの木)	10月 3日(土) 10:30~11:30	
赤ちゃんといっしょに・えほんのへや(りんごの木)	10月 5日(月) 10:30~11:00	
おはなしの部屋	10月 2日(金) 11:00~11:30 [赤ちゃん] 10月 1日(木) 16:00~16:30 [幼児] 9月20日(日) 11:00~11:30 [幼児・小学生]	隼人図書館
語りの部屋(語りの会あもり)	9月13日(日)、10月11日(日) 11:00~11:40	福山図書室
おはなし広場	9月26日(土) 10:00~11:00	

霧島市立図書館に
おいでください。

霧島市7か所の図書館(室)で
本が借りられます。

- 国分図書館 / ☎(64)0918
- 隼人図書館 / ☎(43)7574
- 溝辺図書館 / ☎(58)3191
- 横川図書館 / ☎(72)1596
- 牧園図書館 / ☎(78)3349
- 霧島図書館 / ☎(57)0316
- 福山図書室 / ☎(56)2026

思い出の味

35



Recipe (レシピ)

〈材 料〉 みそ(適量)、かつお節(適量)

- 〈作り方〉
- ① かつお節を削る(たくさん入れた方が風味がある。削り器がある場合は削ったものの方がおいしい)。
 - ② みそとかつお節を混ぜる(味が染み込むので混ぜて寝かせておくのが白濱さん流)。
 - ③ ②を器に入れ、お茶を注ぐ。お茶の方が風味が出る。白濱さんのオススメは「霧島茶」。
- ※ お好みで小ネギや卵を入れてもよい(ただし、新鮮な卵に限る)

茶 節

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

- 放送日時 = 9月17日(木)午後3時30分～
(再放送) 9月18日(金)午前10時30分～
- コーナー名 = 「Junjunと堀ちゃんの
かごつま弁で語りもんそお」

み

そなどの加工品を友人たちと作り、溝辺町物産館「よこでーろ」で販売している白濱妙子さん(64)。

暑い中、毎日一生懸命働く白濱さんの夏バテ防止の秘訣は、母との思い出の味「茶節」でした。

「うちは農家で、子どものころからよく畑仕事の手伝いをさせられました。疲れたときや休憩のときに母がよく作ってくれたのが茶節。みそとかつお節を混ぜたものにお茶をかけるだけ。シンプルですが、みそのしょっぱさとかつお節の風味が疲れを癒やしてくれました」

昔は冷蔵庫もなく、あまり日持ちしないため、白濱さんの実家では2、3日おきにみそとかつお節を混ぜた茶節のもとを作って常備していたぐらい欠かせない食材でした。

子どものころ、茶節を作るときに白濱さんが担当していたのがかつお節削りです。

「かつお節をたくさん入れた方が風味があっておいしいので、必死になって削りました。いい香りが台所に充満し

私の元気の源「茶節」

で、我慢できずにかつお節をつまみ食いすることも。早く茶節ができないかなとワクワクしながら母が作るのをいつも横で見っていました」

あれから約50年。白濱さんの元気の源は今でも「茶節」。冷蔵庫にはいつも茶節のもとが入っており、白濱家には欠かせない味です。離れて暮らす息子さんも、実家に帰ってくるといつも茶節のもとを持って帰ります。息子さんにとっても、茶節は元気の源であり、母の味となっています。白濱さんは「茶節を作るときは、今でも母の隣で必死にかつお節を削っていたころのことを思い出します。息子にとっても、茶節がそんな存在だとうれいですね」とほほ笑みます。

簡単だけど心に染みる味「茶節」は、白濱家の元気の源として、これからも受け継がれていきます。



◎溝辺町産
白濱妙子さん(64)



今回のナビゲーターは、若手農家の久木田大和さん(33)です。

私が今回紹介するのは、福山の満福祭りや夏祭りなどの多くのイベントに取り組む楠元貴雄さんです。霧島市商工会青年部福山支部支部長を務め、行動力とふるさとへの思いは人一倍です。



**第5回満福祭り
～福山で一生青春～**

- 日時= 9月19日(土)午後5時～9時
- 場所= 霧島市役所福山総合支所前駐車場(雨天時は福山町畜産審査場)
- 料金=1,000円(限定300枚)
※チケットは前売りのみ
- チケット販売所= 市商工会福山支所ほか

問= ☎(56)1866 [楠元] または、市商工会福山支所 ☎(56)2333

自分たちがまちの元気をつくる

福山町で市商工会福山支部支部長を務める楠元貴雄さん(36)は、連日地域活性化のために奔走(ほんどう)しています。畜産のまち福山で生まれ、実家が牛を飼育していた楠元さんは、小さいころから畜産の魅力と大変さを見てきました。自分が育てた牛が消費者に届くところまで携わりたいという思いから専門学校で畜産を学び、県外の食肉処理場に勤めました。その後、いずれ実家を継ごうと25歳で福山町に帰ってきます。そこで出会ったのが市商工会青年部の活動です。

「最初は、父親から商工会青年部を勧められ加入しました。その中で、地域で活躍している部員の姿を見てこの地域を元気にしたいという気持ちが芽生えてきました」

今は支部長という立場でさまざまな企画に取り組む楠元さん。一緒に地域を盛り上げる青年部のメンバーは、夏祭りや満福祭り、大声大会など、毎月のように福山を盛り上げるイベントの準備が続いています。現在は9月に開催する満福祭りに向けて毎週みんなで集まり、準備を進めています。

「5年前、宮崎県で発生した口蹄疫(こうていえき)で移動を制限され、風評被害などもあり、まち全体が沈んだ雰囲気でした。そんな中でまちを元気にしようと思ったのが満福祭りです」

手ごろな価格で鹿児島黒毛和牛などの味が楽しめる満福祭りは地元浸透し、「今年も楽しみにしているよ」と、開催を待ち望む地域の人や、市外からのお客さんも増えてきています。

楠元さんは「イベントの準備は大変だけど、地域の人たちの笑顔がうれしいから頑張れる。このまちをもっと盛り上げて、高齢者から若い世代までみんなが暮らしやすいまちにしていきたい」と思いを話します。

若者が企画する楽しさ満点の福山のイベント、ぜひ足を運んでみませんか。



楠元貴雄さん
地元の高校を卒業後、県外の学校で畜産を学び、25歳で帰郷。現在、福山で焼肉屋を営む。忙しい日々の中、11か月になる子どもの笑顔が一番の癒やし。

私のオススメ (まちで出会ったおしゃれな若者にお勧めスポットを聞きました)



せいじ
[霧島のお勧めスポット]
温泉巡りが楽しみ。温泉を求めてどこでも行きます。



めぐみ・ちひろ・はな
[霧島のお勧めスポット]
きれいな川の湯です。ゆっくりと景色を眺めながら入れます。



菜央・圭祐
[霧島のお勧めスポット]
10月に開催する高専祭。ぜひ遊びに来てください。



しょうちゃん・うめちゃん
[霧島のお勧めスポット]
霧島自然ふれあいセンター。ダンスのレッスンで利用します。



タカハシ・ひらく
[霧島のお勧めスポット]
日当山の温泉によく行きます。温泉の後の食事も最高です。

「人生の財産は笑顔」。そう明るく話すのは96歳の現役税理士、小倉満保さんです。

現在、小倉さんは隼人町姫城の自宅です。税理士事務所を経営しています。税務署を退職後、まだまだ仕事がしたいという意欲から税理士事務所を設立して以来37年。たくさんのお客さんと関わってきました。

96歳の現役税理士 これからも笑顔で

「親から子へ2世代にわたって仕事の依頼をくださる方もいます。おかげさまで開業当初からのお客さんもいて、ありがたいことに今でも元気に仕事を続けています」

小倉さんは17歳のときに北朝鮮平壤ピョンヤンにあった鉄道事務所働き、20歳のときに韓国ソウル龍山区ヨンサンクにあった鉄道学校に入学します。

「蒸気機関士に憧れて、親元を離れ一人鹿兒島から平壤へ移りました。汽車から桜島が見えなくなると、寂しさ

人の風景

THE SCENE Vol.103

霧島に生きる



のあまり涙があふれました」

小倉さんが鉄道学校で学んでいたころ、日本は太平洋戦争に突入する前。いずれ国のために戦うだろうと覚悟していた小倉さんですが、徴兵検査を受ける3か月前に不慮の事故で兵役免除となり、そのまま朝鮮鉄道で機関士兼技術係として働きました。

終戦を迎えたのは小倉さんが26歳のときです。慌てるように日本に戻った小倉さんが見つけたのが税務署職員という仕事でした。

「友人から誘われたのがきっかけでした。税務署は当時花形の職業。試験では約200人が受験し合格したのはわずか10人程度。寝る間を惜しんで一生懸命勉強しました」

それから退職するまでの間、熊本、大分、宮崎など九州各地で勤務。「最初のころは自転車で一軒一軒、酒屋や商店を訪問しました。税務署職員という仕事柄、嫌な顔もされましたが、誠

意と笑顔で接すれば、相手からいつの間にか笑顔が返ってきました。笑顔は人と人をつなぐ財産だと気付きました」と笑顔の原点を話します。

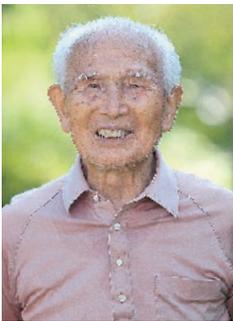
約30年の税務署勤務の中で、今でも忘れられない思い出があります。昭和48年、小倉さんが54歳のとき。税務職員の水年勤続表彰の代表で妻・タミ子さんと昭和天皇に拝謁したときのことです。

「緊張と身の引き締まる思いでした。代表に選ばれたのは体が丈夫だったからかもしれません。直立不動で天皇陛下に拝謁するのに足腰が強くないといけませんから」

96歳になった今でも年齢の限界を感じることがないという小倉さん。元気の秘訣を「スーパーへ歩いて買い物に行くこと。食べ物の好き嫌いはなく適量を食べること。そして夜には91歳になる妻と二人で1本のビールを仲良く飲むこと。適度な運動、適量の食事とアルコールが元気の源なのかもしれません」と語ります。

80歳で自分の歯を20本以上残そうとする8020運動で、小倉さんは平成21年に達成者として表彰されました。今でも自分の歯が20本以上あり、虫歯になっただけではありません。「子どもころは家が貧しく、カライモとイワシばかり食べていました。歯が強くなったのもそのおかげかな」とほほ笑みます。

「人生よくよくよせず、笑顔が大切。これからも体力、気力の続く限り仕事を続けて人の役に立ちたい」と意欲に燃える小倉さん。その表情には、周りの人を笑顔と元気にさせるパワーがあふれています。



小倉満保さん (96)

国分姫城出身。大正8年生まれ。旧隼人町のときから、浜之市土地区画整理評価員を務める。平成24年に霧島市民表彰を受賞。趣味は旅行。56歳のときに自動車運転免許を取得する。隼人町姫城に住む。

郷土史への扉

今年^{※1}は、霧島神宮が正徳五（一七一五）年に現在の地に造営されてから三〇〇年を迎えます。そこで、前回から霧島神宮の歴史について紹介していきます。

今回は霧島神宮の創建から現在に至るまでの変遷について紹介します。

火山噴火と霧島神宮

霧島神宮は、昔は西御在所霧島権現社と称し、^{※2}別当寺は霧島山錫丈院華林寺と呼ばれていました。

造営二百年 霧島神宮 その①

^{※3}『薩藩旧記雑録』によると、第二十九代欽明天皇の時代（五四〇年）に、慶胤という僧が高千穂峰と御鉢との間に位置する背門丘に社殿を造営したのが初めてであると書かれています。ところが、延暦七（七八八）年七月の霧島山噴火によって社殿は消失し、その後、永い間そのままの状態になってい

ましたが、天慶三（九四〇）年に性空上人が霧島山に登り、高千穂峰西麓の高千穂河原の瀬多尾越（古宮址）に社殿と別当寺の華林寺を再興しました。霧島神宮は性空上人から第二十一代住職道恵に至るまでの約二九〇年間は天台宗の寺として存在しましたが、文暦元（一二三四）年の霧島山大噴火によって社殿や別当寺などは全て焼失しました。

その後、約二五〇年間は神社・寺院共に再興されず、霧島田口待世（霧島中学校隣接地）にご神体を移して仮宮を建てて祀りました。

この仮宮の時代は、鎌倉時代中期から南北朝時代を経て室町時代（戦国初期）の頃で、この間は、元寇や南北朝騒乱、応仁の乱など国の内外共に多難

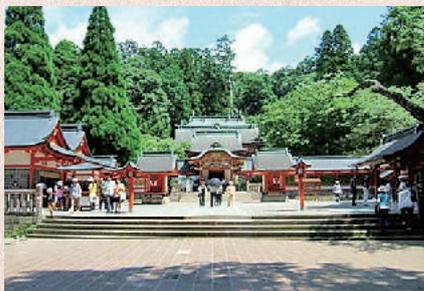
な時代でした。南九州においても、地元の家族たちが南朝方と北朝方に分かれて戦い、これらの争乱に乗じて勢力争いが起こりました。霧島地域においても、地方豪族であった税所氏や島津氏もこの争乱に巻き込まれていきました。このような背景もあって霧島神宮の再興は困難だったと思われる。



最初に社殿が造られた背門丘



高千穂河原に残る古宮址



霧島神宮社殿正面

霧島神宮の再興

霧島神宮は約二五〇年間、仮宮として田口待世にありましたが、文明十六（一四八四）年に第十一代島津忠昌公は、真言宗の僧兼慶に命じ、現在の場所に社殿と別当寺華林寺を再興させました。文明十六年といいますが、戦国時代の初期の頃にあたります。霧島付近では税所氏と島津氏が戦い、税所氏が敗れました。所領を得た島津氏は薩摩・大隅国の統一の望みを持ち、その願いが成就することを祈念して社殿の造営に着手したと考えられます。

正徳年間の再興

その後、霧島神宮は宝永二（一七〇五）年十二月に華林寺から出火し、社殿を含め全ての建物が焼失しました。そして、三〇〇年前の正徳五（一七

一五）年に第二十一代藩主島津吉貴公の寄進によって現在の社殿が建てられました。

社殿は地形の傾斜を生かして本殿・拜殿・登廊下・勅使殿などを一直線に配しており、見る方向によって社殿の景色が見事に移り変わる壮麗な美しさをつくり出しています。

このように、霧島神宮は度重なる火山噴火や出火によって焼失しましたが、人々の深い信仰心と努力によって再興され現在に至っています。

（文責＝鈴）

※1 明治七年に霧島神社が霧島神宮に改称された。ここでは神宮に統一した。

※2 神仏混交時代に神社を管理するために置かれた寺。

※3 鎌倉から明治時代までの島津家・薩摩藩の文書集。明治十三年完成。

Enjoy Geopark World!



～楽しもう★ジオパーク!～

霧島ジオパーク誕生から5年。今年は日本ジオパーク全国大会が霧島で開催されます。ジオパークとは、大地(ジオ)と人のつながりを見つめ直す公園のことです。このシリーズでは、そんな霧島ジオパークのいろいろな楽しみ方をご紹介します。

ジオの魅力をケーブルテレビで放送します。

- 放送日時=9月9日(水)～11日(金)、16日(水)～18日(金) 午前3時～、9時～、正午～、午後4時～、8時～、11時～
- 番組名=南九州ケーブルテレビ「情報マルシェ」

ジオパーク全国大会、霧島で開催!!

と き / 10月27日(火)～29日(木)
と ころ / 霧島市民会館ほか

いよいよ10月27日から29日にかけて、日本ジオパーク全国大会が霧島で開催されます。今回は全国大会の中で、市民の皆さんに楽しんでもらえるメニューをご紹介します。



霧ジオまつり

会場：イベント広場



こちらの2次元コードからも視聴できます

じもテレ 霧島

検索

10/ 27火・28水
11:00～16:00

霧島山を取り巻く地域の魅力が一举集結。



ゆるキャラSHOW



ジオの恵み・食のお祭り

黒さつま鶏と地頭鶏、鹿児島黒牛と宮崎牛など、鹿児島と宮崎のジオの恵みを一緒に味わえます。「九州ジオパークがねコンテスト」もあります。



トークセッション 会場：霧島市民会館

霧島について、ジオパークについて、さまざまな角度から徹底的に語ります。

入場無料

10/ 27火
10:00～11:30



原口 泉さん

原口 泉さん
(志学館大学教授)



東川隆太郎さん

東川隆太郎さん
(NPO法人まちづくり地域フォーラムかごしま探検の会 代表理事)

大テーマ：Enjoy Geopark World



霧島市民会館

国分山形屋

イベント広場

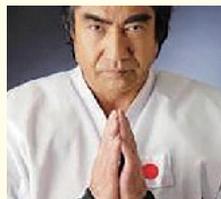
至 国分シビックセンター

●FMきりしま

●国分総合福祉センター

10/ 28水
10:00～11:30

藤岡弘、さん
(俳優・武道家)



藤岡弘、さん

ナビゲーター

井村隆介さん
(鹿児島大学准教授)



井村隆介さん



本ジオパーク全国大会とは、全国のジオパーク関係者が毎年1か所に集まるジオパークの会議で、同時にお祭りでもあります。日本のジオパークの数は年々増えており、今年

8月現在36地域に達しています。つまり、ジオ(大地の遺産)を教育・観光・防災などに活用する「ジオパーク」の理念は、日本全国に広がりつつあるといえるでしょう。そんなジオパーク

の世界観を、イベントブースやトークセッションを通してぜひ楽しんでみませんか。

問=霧島ジオパーク推進課

☎(64)0936



お知らせ

福祉手当を支給します

重度心身障がい児、重度心身障がい者や災害遺児の福祉増進を目的に、霧島市福祉手当を支給します（施設入所者や特別障害者手当などの受給者は除く）。

受給資格のある人は申請してください。平成26年度に霧島市でこの手当を受給した人は、申請の必要はありません。

● 受給資格 10月1日現在、霧島市に継続して1年以上住所を有し、次のいずれかに該当する人。

- 身体障害者手帳1級または2級を所持している人。
- 療育手帳A、A1、A2を所持している人。
- 身体障害者手帳3級と療育手帳B1を併せて所持している人。
- 精神保健福祉手帳1級を所持している人。
- 不慮の災害で父母の両方もしくは一方が死亡した義務教育修了前の人。父または母が婚姻関係（事実上の婚

姻を含む）に至った人は除く。

● 必要なもの 申請する人の印鑑（認め印可）、身体障害者手帳、療育手帳か精神保健福祉手帳、本人名義の通帳。

● 手当の額 11年額1万円（10月1日現在で手帳の交付を受けてから6か月未満の人は5000円）

● 受付期間 10月1日（木）～9日（金）※期間厳守

◎ 問 長寿・障害福祉課障害福祉グループ ☎(64)0855

自殺を防ぐために

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。昨年は全国で2万5427人、霧島市で28人が自殺で亡くなっています。自殺はその多くが健康問題、経済・生活問題などさまざまな要因で心理的に追い込まれた末の死で、防ぐことができる社会的問題です。

また、うつ病などの心の健康問題も大きく関係しています。うつ病について正しく理解し、早く気付き適切な治療

につながることで、自殺を防ぐことができます。身近な人の様子がいつもと違うことに気付いたら声を掛けるようにしてください。

市では「心の健康相談」を毎月2回すこやか保健センターで行っています（予約制）。一人で悩んでいませんか。抱え込んでいる悩みをぜひ話してください。話すことから解決の道が開けます。

月	相談日
9	10(木)、30(水)
10	7(水)、25(日)
11	12(木)、25(水)
12	3(木)、16(水)
H28.1	14(木)、27(水)
2	4(木)、24(水)
3	10(木)、23(水)

※いずれも午前中

◎ 問 すこやか保健センター ☎(42)1178

国民年金「後納制度」

9月30日まで

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができます。「10年の後納制度」は、9月30日で終了しま

市制施行10周年記念

霧島市

花火大会

10月3日^土

[会場] 霧島市国分キャンプ海水浴場
● ステージイベント 18:45～20:00
● 花火 20:00から30分程度

問 霧島市花火大会実行委員会（霧島商工会議所内） ☎(45)0313



8,000発

市民と自衛隊のつどい

市民と自衛隊員による寸劇や演奏、踊りなど、盛りだくさんの楽しいイベントです。

公開リハーサル

● 日時 10月9日（金）午後6時30分開演

■本番

● 日時 10月10日（土）[昼の

す。後納制度を利用するには、申し込みが必要です。

◎ 問 加治木年金事務所 ☎(62)3511

部] 午後2時30分開演、[夜の部] 午後6時30分開演。

● 場所 霧島市民会館

● 入場料 無料。ただし入場整理券が必要です。入場整理券は国分庁舎総合案内、隼人地域振興課、各総合支所地域振興課で配布しています。配布枚数は1人1枚です。代理での受領はできません。

※公開リハーサルの入場整理券は不要です。

◎ 問 総務課 ☎(64)0915



※問=問い合わせ先 申=申し込み先 応=応募先
 ※健マ=「健康マイレージ」対象の事業（20歳以上が対象）
 健康マイレージについての問い合わせは、健康増進課健康づくり推進室 ☎(64)0905

集落ぐるみで鳥獣を寄せ付けない取り組みを

イノシシ・シカなどの鳥獣による被害を防止するために捕獲や柵だけに頼っていたり、知らず知らずのうちに餌付けをしたりしていませんか。集落内の状況を把握し、集落ぐるみで農作物を守りましょう。

■対策のポイント

●集落内の状況を確認

誰も管理していない放任果樹や、野菜くずが放置され餌場となるところはありませんか。やぶやけもの道などの隠れ場所になりそうなところはありませんか。侵入防止柵の設置場所と管理状況は適切で、柵の外側にも人が通れるスペースはありますか。まず始めにこれらの状況を確認しましょう。

●無意識の餌付けをやめる

田んぼは、二番穂やレンゲを食べさせないために、収穫後にも電気柵を適切に管理し、あぜやのり面では

青草を出さないようにしましょう。のり面での草刈りを9月ごろまでに終わらせ、冬場は枯草の状態とし、餌になる青草を出さないようにしましょう。

●人慣れをさせない

日ごろから見回りや追い払い活動をし、集落で鳥獣を見過ごさないようにしましょう。

●農地に近付けさせない

鳥獣は明るく身を隠せない場所を嫌がります。森林と農地の間に見通しの良い空間（緩衝帯）を整備し、鳥獣を近付きにくくさせましょう。

問=農政畜産課 ☎(64)0910、各総合支所産業建設課

排水管路清掃の契約に注意

昨年、非常に多く寄せられた排水管路の清掃に関する相談が最近また増えています。「排水管路のチェックに来ました」などといった訪問販売の業者を、市役所の委託業者と勘違いして契約してしまうことがあるようです。

市役所が業者に依頼して、排水管路の点検や清掃で各家庭を訪問することはありません。排水管路の清掃を勧められても、その場ですぐ契約せず、家族や周りの人に相談しましょう。不審に思ったときは、消費生活センターに相談ください。

問=市消費生活センター ☎(64)0964

講演会

「花燃ゆ」と薩長同盟

●日時 9月26日(土)午後1時30分から(開場 午後1時)

●場所 宝山ホール

●定員 1500人

●入場料 無料

●申込方法 直接かメール、または往復はがきに郵便番

号、住所、氏名、電話番号、参加人数を記入し郵送。

※メール、往復はがきは一通につき5人まで申し込みできます。

●申込期限 9月12日(土)



問=宝山ホール ☎099(23)4221、〒892-0816 鹿児島市山下町5番3号、メール info@houzanhall.com

オータムジャンボ宝くじが発売

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境・高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。

●発売期間 9月28日(月)～10月16日(金)

●抽選日 10月23日(金)

問=鹿児島市町村振興協会 ☎099(206)1001

募集

「はつろの健康講座」

●日時 9月26日(土)午後1時30分～4時30分

●場所 始良市地域活動支援センター(始良市平松6488番地)

●対象 霧島市、始良市近郊の県民。

●内容 認知症についての講話、作業療法士による体操、管理栄養士による講話、健康相談。

●受講料 無料

●申込方法 電話

●申込期限 9月24日(木)

問=県立始良病院地域医療連携室 ☎(65)3138

応急手当普及員講習会受講者募集

自身が所属する事業所や防災組織などの構成員に対して、普通救命講習などの指導が行える資格を取得できます。

●日時 10月23日(金)～25日(日)午前8時30分～午後5時30分

●場所 消防局大会議室

- 対象Ⅱ市内在住または市内の事業所に所属する人
- 定員Ⅱ先着20人
- 内容Ⅱ救命講習会における指導要領を学びます。
- 受講料Ⅱテキスト代として4,937円
- 申込方法Ⅱ直接か電話
- 申込期間Ⅱ9月15日(火)～10月9日(金)
- ◎ 問・申Ⅱ消防局警防課救急救助係 ☎(64)0432

健康福祉まつり 出展者募集

- 市民の健康づくりと福祉の向上などを目的に開催します。出展を希望する団体は申し込みください。
- 日時Ⅱ平成28年2月7日(日)
 - 場所Ⅱ国分シビックセンター
 - 出展条件Ⅱ健康や福祉に関するもの
 - 出展料Ⅱ無料(出展に係る経費は出展者負担)
 - 申込方法Ⅱ市ホームページからダウンロードした申込書に記入し提出
 - 申込期限Ⅱ10月9日(金)

メディアアセンダー 主催講座

講座番号	講座名	日時	受講料	申込期限(必着)
1003	仕事に役立つ ワード基礎講座	10/13(火)、14(水) 18:30～20:30	500円	9/29(火)
601	デジカメ写真加工講座 入門コース	10/20(火)、21(水) 9:30～15:30	1,000円	10/6(火)
602	デジカメ写真加工講座 ステップアップコース	10/22(木)、23(金) 9:30～15:30	1,000円	10/6(火)

- ◎ 問・申Ⅱ保健福祉政策課 ☎(64)0904
- ※申込書の内容により、出展に適するかどうかを決定します。
- 場所Ⅱメディアアセンダー
- 定員Ⅱ各講座20人
- 申込方法Ⅱ往復はがきに講

サン・あもり自主講座

講座名	日時	開講日	定員	受講料
骨盤 エクササイズ	10～12月 (全て月曜・全8回) 9:50～10:50	10/5(月)	先着30人	3,500円
太極拳	10～12月 (全て金曜・全10回) 14:00～15:30	10/9(金)	先着20人	4,500円
たのしい テニス	10～11月 (全て火曜・全6回) 10:00～12:00	10/13(火)	先着20人	3,000円

- ◎ 問・申Ⅱメディアアセンダー ☎(64)0919、テ8994394 国分中央三丁目45-1
- 受講決定Ⅱはがきで通知(申し込み多数の場合は抽選)
- 申込方法Ⅱ直接か電話
- 受付Ⅱ9月8日(火)午前10時から

※準備するものなど、詳細は問い合わせください。



太極拳の様子

楽しい旅の思い出を 絵手紙にしませんか

◎ 問・申Ⅱサン・あもり ☎(43)3373

- 国民文化祭霧島市主催事業「そらの文化祭」の開催にあたり、楽しい旅の思い出を描いた絵手紙を募集します。
- 募集テーマⅡ「旅行・空港・空」をテーマにした旅の思い出
 - 賞Ⅱ最優秀賞は賞金3万円、優秀賞は1万円、ほか。
 - 応募条件Ⅱ作品は未発表のものとし、著作権は主催者に帰属します。1人何点でも応募できます。
 - 応募方法Ⅱ絵と文字を盛り

込んだ絵手紙(はがきサイズに限る)の裏面に、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を記入の上、そのまま郵送するか、封筒に入れて送ってください。

◎ 応募作品は返却しません。◎ 入賞作品は10月31日(土)～11月30日(月)まで、鹿児島空港国内線ターミナルビル3階ギャラリフレンドリーで展示します。

発達に関する学習会

- 日時Ⅱ10月2日(金)午前10時～11時30分
- 場所Ⅱ国分公民館大研修室
- 対象Ⅱ市民で発達障害に関心のある人
- 内容Ⅱ家庭学習のヒント②
- 高学年の集中力や学習を支えるために
- 申込方法Ⅱ直接か電話

溝

辺のコミュニティーセンターにある特攻資料室には零戦や戦後に海底から引き揚げられた零戦のプロペラなどがありました。地元の人でも知らなかったり、行ったことがない人がたくさんいたりすると思います。そんな皆さん、ぜひ行って戦争に関する史料を見てほしいと思います。私の両親もまだ生まれていなかったけど、そんなに遠くない70年前。これからの人生をしっかりと生きていきたいと思いました。(A・M30歳女性)

霧島市でも国分と溝辺から特攻隊が飛び立ちました。近くにある戦争の記録をぜひご覧ください。(溝辺コミュニティーセンター ☎58-2451)

霧

島地区では8月15日、商工会青年部を中心とした若い青年たちが、今年も夏祭りを開催してくれました。合併して10年。人口は減少し、商店街も活気がなく、10年後はどんなに寂しい町になるのだろうかと不安になります。そ

んな中、夏祭りには町内外からたくさん若い人たちが来ていて、大勢の観客でにぎわいました。若い人たちが中心になって頑張ってください、おかげさまで今年も花火を楽しむことができました。本当にありがとうございました。そしてお疲れさまでした。(ふるさとを大切に思うバーバ82歳女性)



榎元輝代さん(国分)

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。

地域の大切な祭り、若い人たちの熱い思いは、これからもしっかりと受け継いでいかれることと思います。スタッフの皆さん、ありがとうございます。

平

成27年7月28日、昭和47年に立ち上げた私たちの鉄工場にピリオドを打ち

ました。約40年間頑張ってきた主人も病気がちで、体力も衰えてきました。主人の男の勲章でしたが、思い切った取り壊しを決意し、友人の力を借りてさら地にすることができました。ありがとうございます、ありがとうございます。感謝、感謝です。一応のピリオドを打ち、夫婦ともども、これまでの頑張りを糧に第三の人生を歩んでいきたいと思えます。(縁の下の力持ち妻 67歳女性)

生活の礎であった建物を取り壊すには相当悩まれたことと思えます。これからは健康第一で第三の人生を楽しんでください。(ね)

牧

園町で勤務しているころ、何度も霧島高原太鼓まつりを見に行きました。野外での太鼓の競演は、身も心も躍ります。今年は30回目の太鼓まつり。大阪からも出演されるということで、夏の終わりの思い出として、ぜひ出掛けたいと思えます。(霧島人63歳男性)

みやまコンセールの野外音

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。

高原町	皇子原公園ヒガンバナまつり	都城市	都城焼肉カーニバル
	<ul style="list-style-type: none"> ●日時=9月23日(水・祝)午前9時30分～午後2時 ●場所=皇子原公園 ●内容=焼肉フェスティバルやステージショー、かぼちゃコンテストなど <p>問=事務局 ☎0984(42)4560</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●日時=10月10日(土)午前10時10分～午後8時 ●場所=観音池公園自由広場 ●「肉と焼酎のふるさと・都城」花火大会も同時開催 <p>※前売り券(1,700円)が必要です。 問=(一社)都城観光協会 ☎0986(23)2460</p>

成され、県境を越えて連携し地域活性化を図ります。錦江湾奥会議とは、錦江湾奥部に位置する鹿児島市、始良市、垂水市、霧島市の4市が、行政区を越えて連携し、地域活性化を図ります。

楽堂に響き渡る太鼓の競演は
庄巻ですよ。この秋は霧島
市でも開催される国民文化祭
にもお出掛けください。

牧

之原パークゴルフ場が
4コースに増設され、連
日にぎわっています。特に高齢
者が健康維持とプレーの魅力
に魅かれて楽しんでます。こ
の人気を継続するために願
いです。夏季のプレー開始時
間を朝7時ごろにしてください。
また、熱中症予防のため
にパラソルでも設置していただ
ければ思いやりのある施設に
なると思います。ぜひご検討
ください。(パークゴルフ好き
71歳男)

保健体育課に聞いてみまし
た。開始時間の繰り下げは、
緊急時の対応や施設従事者の
雇用管理上の点から慎重な検
討が必要です。パラソルは今
後設置していきたいとのこと
でした。貴重なご意見をいた
だきありがとうございます。

暑

さで疲れて早めに寝床
に入ったのですが、いつ

もの就寝時刻でなかったの
でなかなか寝つけませんでした。
近くにあったラジオのスイッチ
を入れると、霧島の話が流
れてきました。それがFMきり
しまの放送。それ以来、毎晩
楽しい時間を過ごしています。
県外で聞いている人もいてびっ
くりでしたが、霧島市を知っ
てもらえると思うとうれしく
なります。これからも霧島の
情報をたくさん取り上げて霧
島を盛り上げてください。(きり
しま大好きおばちゃん55
歳女性)

FMきりしまは、スマート
フォンやパソコンがあれば世
界中で聞くことができます。
月曜から金曜の午前8時から
と午後5時30分からは、市政
情報番組を放送していますの
で、ぜひ聞いてください。

75

歳になりました。昔、
家が貧しくて中学校に
行けず、年齢をごまかしなが
らこれまで一生懸命働いてきま
した。今は年金生活で楽しい
独り暮らしです。子どもも成
人して、孫も高校生。私の人

生を振り返ってみると、勉強し
たかった時に学校にも行けず、
悲しい思いをしてきました。時
間がいつばいある今、人生の終
わりまで勉強できたらと思い、
先日から1日1時間、英語の
勉強をしています。アルファ
ベットから始まり、月や曜日を
覚え、娘には発音などを教え
てもらっています。すぐ忘れる
ので、何度も同じところを勉
強しています。ずっと続けて、
いつかは英語で話したいです。
(A・H75歳女性)

市の公民館講座の英会話教
室や国際交流員による国際交
流イベントもありますので、
参加してみませんか。

知

り合いの独り暮らしの
92歳のおばあちゃんか
ら携帯電話に連絡があり、す
ぐに行ってみると暑い部屋で
ぐったりしていて、熱もあり息
も荒いので、すぐに入院でき
るところを探しました。でも、
近くの病院は医師が不在だっ
たり、かかりつけ医でなかった
りなどで受け入れてもらえず
困っていました。しばらくする

と、話を聞きつけたデイケア
のケアマネージャーさんが駆け
つけてくださり、てきぱきと
対応され病院に入院すること
ができました。今回のことで、
かかりつけ医の重要性を感じ
ました。年を取ると二人では病
院に行けず、選ぶこともでき
ないなど、いろんな難しい問題
があることを考えさせられま
した。ケアマネージャーさんの
慈愛の心に感謝の1日でした。
(花しょうぶ72歳女性)

ケアマネージャーさんのお
かげで無事に入院できて良
かったですね。暑い日はまだ
まだ続きます。熱中症には十
分気を付けてください。

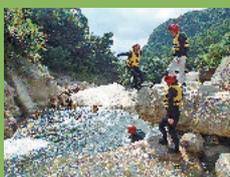
【お詫び】

8月号24ページの絵手紙で、
「赤く熟れて楽しい」の文字
が切れていました。心よりお
詫び申し上げます。

このほか28通のお便りをい
ただきありがとうございます。
文章は紙面の都合上訂正
させていただくことがあります
ですので、ご了承ください。

環霧島・錦江湾奥イベント情報

垂水市 キャンピング



- 期間=9月30日(水)まで
 - 対象=身長130cm以上の人
 - 場所=猿ヶ城渓谷(新御堂1344-1)
 - 料金/1人=3人以下7,000円、4人以上5,000円 ※3日前までに要予約
- 問=森の駅たるみず ☎0994(32)9601

始良市 山田の里かかし祭り



- 日時=9月23日(水・祝)午前9時30分～午後1時
 - 場所=山田小学校(下名1018)
- ※田園地帯に並ぶユニークなかかしの展示は、9月12日(土)～30日(水)。
問=事務局 ☎(73)7434

※環霧島会議とは、霧島山を取り巻く鹿児島・宮崎両県の5市2町で構

◎「広報きりしま」にお便りをくださった方の中から霧島ホテルより「黒豚しゃぶ鍋付硫黄谷会席と温泉日帰り券」のペアチケットを2人の方にプレゼント。応募締め切りは9月24日(木)当日消印有効です。※当選の発表は、賞品の発送を持ってかえさせていただきます。



←市ホームページからもプレゼントの申し込みができます。



「黒豚しゃぶ鍋付硫黄谷会席と温泉日帰り券」 (料理+入浴+休憩) ペアチケットをプレゼント

今年8月1日、ホテルのエントランスロビーがこれまでよりも和を基調にした明るく開放的な空間となり、リニューアルオープンしました。大自然に囲まれますますパワーアップした霧島ホテルで、癒やしとくつろぎのひとつをお過ごしください。

森深き、名泉の宿 **霧島ホテル**
牧園町高千穂3948 ☎(78) 2121 [霧島ホテル](#)



硫黄谷庭園大浴場



エントランスロビー

※読者プレゼントを提供して下さる方を募集しています。秘書広報課広報広聴グループ ☎(64) 0955 までご連絡ください。

霧島市ホームページ



市ホームページまたは携帯サイトをご覧ください。ご利用の携帯電話や読み取りアプリによって表示される内容が異なります。

霧島市公式ツイッター



市の情報をタイムリーにお知らせします。

◎人口 / 127,062人(-280)
男性 / 61,034人(-273)
女性 / 66,028人(-7)
出生104人 / 死亡 92人
転入385人 / 転出672人

◎世帯数 / 59,763世帯(-282)
(平成27年8月1日現在)



子育て支援カフェ cafemomo

隼 人町真孝にある子育て支援カフェ cafemomoは、子どもが大好きなママが作った自宅開放型カフェ。コンセプトは「子どもと一緒に楽しめる」。大人のランチはもちろん、お子様ランチや離乳食もあり、幼児を連れたママに大人気。オムツ交換やお着替え、授乳スペースをはじめ、だっこひもなどの子育て支援グッズも充実。冠婚葬祭や入学・卒業式用にフォーマル授乳服のレンタルもあります。お友達3家族でランチに訪れていた国分の水迫理恵子さん(35)は「子ども連れでもお友達と気兼ねなくランチを楽しめていいですね」とにっこり。オーナーの山口ひとみさん(37)は自らも5人の子育て中。子育て支援の情報やネットワークも豊富で、オーナーとの会話も魅力の子育て支援カフェです。



離乳食は100円~



自宅開放子育て支援カフェ
cafemomo

霧島市隼人町真孝420-2 ☎(43)8126 営業日・時間はブログで確認
<http://cafemomo.chesuto.jp/> [子育て カフェモモ](#) [検索](#)



ふくやま・たそがれ
8月23日 午後6時46分

今月の表紙

亀割峠から福山町へ下る途中にあるドライブインからのたそがれ時の光景です。若草鼻の先をかすめて差し込む夕日。栈橋のシルエットをつくり、福山の海の美しさを赤と黒のコントラストで描き出してくれます。坂道や連なる屋根の先に錦江湾が広がる福山町沿岸部は、たそがれ時になるとどこか懐かしい不思議な表情を見せてくれます。たそがれが作り出す福山町の自然美を皆さんもぜひ見に行きませんか(川床)

【撮影データ】

デジタルカメラ レンズ18~135mm
F3.5-5.6 1/1000s F9 ISO200

EDITORS

や せられる秋。でも食欲の秋…。茶節を初めて知りました。実家で父親に話すと、昔はかつお節が乾燥しないようにハクサイなどの葉物で包んでいたことを教えてもらいました。一つの食材から当時の風景が浮かんでくる。そう考えると食の大切さをさらに感じました(美坂)

せ っかくの人生楽しく生きなきゃ」との小倉さんの言葉に元気をもらいました。96歳ながら小倉さんは聴力、視力、記憶力も良く、取材をしながらパワーに圧倒されました。小倉さんの元気のひけつ「適度な運動、適量の食事・アルコール」実践してみようかなと思います(土井)

よ く皇居前で大勢が走っている話を聞きますが、霧島市でも朝夕多くの人が歩いたり走ったりしています。話を聞くため何度も早朝の天降川河川公園を訪れましたが、涼しくて静かでも気持ちいい。自分の知らない霧島市の光景を知ることができた今回の取材でした(川床)

う しや豚が30万頭近く殺処分された口蹄疫。24時間体制で通行車両への消毒液噴霧が行われ、市内のあらゆる場所に石灰が設置された。あれから5年経った今、毎月のように開催されるイベントで、福山は元気がみなぎっていました。満福まつり、食べに行きます(古市)

市長コラム 前田終止

自然と共存する社会へ

霧島永水に霧島木質発電所と霧島木質燃料工場が完成し、5750キロワット、一般家庭なら約1万世帯に電力を供給できる木質バイオマス発電が6月から本格稼働しました。発電の原料である間伐材の有効活用や林地残材の利活用の促進に期待が高まります。

本市では、この木質バイオマス発電所をはじめ、太陽光、小水力、風力など、再生可能エネルギーの活用が増えてきており、資源エネルギー庁が今年4月に発表した固定価格買い取り制度の市町村別認定容量は、全国2位の発電規模となっています。前回の市長選挙に臨むにあたり、市長マニフェストとして市民の皆さまとお約束しました「再生可能エネルギー100%地産地消のまちづくり」が確実に推進されています。

再生可能エネルギーの活用は、地球温暖化の防止など、自然を守り、自然と共存する社会を目指すものです。これからも、自然環境への配慮が十分になされ、地域住民の皆さまのご理解が得られた事業者の取り組みを支援してまいります。

馬主の榎田さんと毎年参加している
初午祭



青年団に入って11年目、今年度は4年ぶりに霧島市連合青年団の団長をすることになりました。

青年団に入ってから11年目、今年度は4年ぶりに霧島市連合青年団の団長をすることになりました。

青年団活動が地域との絆に

◎本宮 潤

してくれた活動に参加しているだけで、「なぜ先輩たちはこんなに頑張っているのだろう」と思っていました。しかし、青年団の活動をしていくなかで、子どもたちや年配の方を含めた多くの方々が一緒になって楽しく地域の中で活躍する姿に気がきました。そして次第に「青年団は自分たちが楽しむだけではなく、地域の人々も楽しんでいる姿を見ているから、準備から頑張れるんだ」と、自分もみんなの力になりたいと思うようになりました。

それから、青年団も合併により霧島市連合青年団となり、活動も地元の溝辺町だけでなく、霧島市全体のイベントや各市町の活動を引き継ぐ事で活動の幅を広げることができました。このことは、人や地域の関係を強め、団員個人の成長へとつながっていきま

た。現在の連合青年団の活動は、保育園を訪問し、子どもたちへの絵本の読み聞かせや外で

一緒に遊ぶ活動を行ったり、小学校の運動会のサポートで当日の用具の準備や運動会の種目に参加したりしています。そのほかにも、溝辺ふるさと祭りや師走市では、きねと臼を使ってお客さんに餅つき体験をしてもらい、子どもから大人まで楽しんでもらっています。このような活動は私たち青年団と地域の人々がお互いを知る良い機会になっています。

私たち青年団のメインの行事初午祭では、鈴掛け馬の後ろから青年団が太鼓や三味線に合わせて踊り、馬が跳ねるような躍動感ある踊りを披露します。青年団に鈴掛け馬を出してくださる馬主の榎田静雄さん(85)には40年以上にわたって協力をいただいています。伝統ある初午祭で支援してくださる地域の方や青年団OB・OG、そして榎田さんの思いを受けて地域の伝統行事に参加できることを誇りに思います。

青年団は年齢や職業が異なるため、さまざまな考え方や仕事の経験を生かした活動ができています。その中で、お互いに意見を出し合い、活動について議論をすることで、活動にも幅が広がり、団全体が盛り上がっています。これからも、先輩方が築き上げた活動を受け継ぎつつ、新しい活動も作りながら、地域に根付いた活動を続け、一人でも多くの新入団員を増やして、地域の活動を盛り上げていきます。

Profile

もとみや じゅん (29)

霧島市連合青年団団長。18歳から青年団の活動に取り組み、現在4回目の青年団長。地域の消防団活動にも積極的に取り組む。趣味は読書と音楽鑑賞。溝辺在住。



◎青年団の加入案内
市連合青年団事務局(倉元)
☎080(6414)3420

関平鉱泉

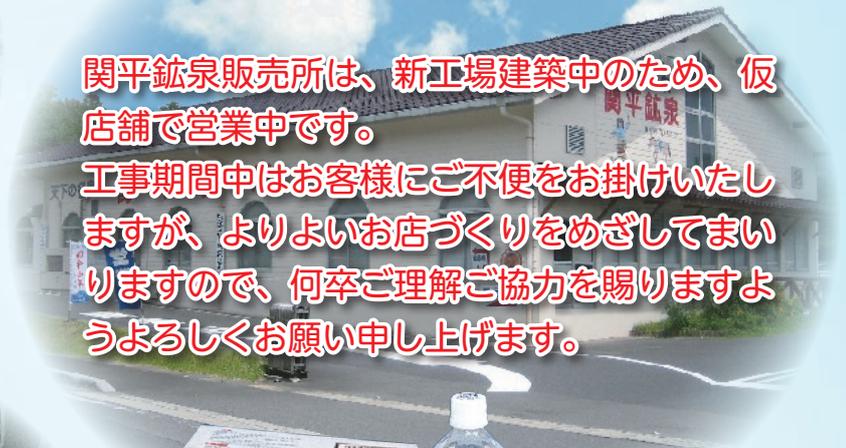
霧島の大自然が育んだ天下の名泉
がんばろう日本!きばっど霧島!



2つに分かれた石張りの浴槽で、
関平温泉と新床温泉の
2種類のお湯が
お楽しみいただけます。

関平鉱泉販売所は、新工場建築中のため、仮
店舗で営業中です。

工事期間中はお客様にご不便をお掛けいたし
ますが、よりよいお店づくりをめざしてまい
りますので、何卒ご理解ご協力を賜りますよ
うよろしくお願い申し上げます。



「霧島山麓」の
おいしい水を
そのままに
ご自宅まで
お届けします。

皆様に親しまれ
180周年

泉質異なるふたつの湯に
身もこころもじんわり
癒される関平温泉至福のひととき。



鉱泉水料金 (消費税込み)

20ℓ	1,000円	2ℓ (6本入)	1,380円
10ℓ	600円	2ℓ (10本入)	2,300円
10ℓ (2箱入)	1,200円	500ml (12本入)	1,320円
2ℓ (4本入)	920円	500ml (24本入)	2,640円

宅配料金 (消費税込み/上のどれでも同じ料金です)

鹿児島県内	360円	関西	720円
鹿児島県内(離島)	521円	関東・北陸・中部・信越	780円
九州	521円	東北	1,030円
中国	570円	北海道	1,200円
四国	620円	沖縄	1,180円

※送料は注文個数分必要です。

栄養成分 1kg中	
ナトリウム	56.6mg
カリウム	17.9mg
マグネシウム	10.4mg
カルシウム	15.8mg
メタケイ酸	205.2mg

入浴料金

温泉施設	大眾風呂		貸切風呂	
	入浴料	入浴料	部屋代 (1時間)	
利用者				
おとな	310円	310円	620円	
子ども (小学生)	150円	150円		
幼児	無料			

※貸切風呂は1時間単位とし、1時間を超える場合は1時間あたり部屋代を620円追加徴収します。



天下の名泉

関平鉱泉



関平温泉

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三体堂2057-3

TEL0995-78-4012

【営業時間】新床温泉・関平温泉9:00~20:00 (夏期のみ/関平温泉14:00~20:00)
【定休日】第1・第3火曜日

お問い合わせは
0120-235524

〒899-6602 鹿児島県霧島市牧園町三体堂2057-8 TEL0995-78-2355 / FAX0995-78-2036
【営業時間】8:30 ~ 17:00 (4月 ~ 9月は18:00まで)
【定休日】第1・第3火曜日

広告