

ひ あ き



特集
feature articles

地元のいいところ再発見 Part3
日吉をがぶっと丸かじり!!

イベントから特産品まで 日吉の“すてき”を一挙にご紹介



イベントに特産品にたくさんの魅力がある日吉。その中から特に気になる情報をピックアップしてご紹介します!!



緑竹

原産地の台湾では、味の良さから、たけのこの王様と呼ばれている緑竹。かごしま農林水産物、安心・安全の認証を受けています。



せつぺとべ

文禄4年(約400年前)から日吉地域に伝わる「お田植え祭り」。若い衆が田の中で円陣を組み、酒を飲み、唄を歌いながら勢いよく飛び跳ねます(上写真)。



小松帯刀の墓

小松家の菩提寺でもある園林寺跡に小松帯刀の墓があります。妻お千賀と並んで吉利集落を見下ろす場所に位置しています。

日置瓦

「100年瓦」として広く県内外に知られている日置瓦。歴史は古く明治の初期の頃にさかのぼります。いぶし銀の輝きと光沢、高級感と耐久性をもちあわせています。



日吉秋祭り花火大会

毎年10月に行われる日吉秋祭り花火大会。約3000発の花火が上がり、市内外から多くの見物客が訪れる大会です。

ここまでは日吉地域の歴史、代表的なイベント・特産品などを中心にご紹介しました。日吉には皆さまにご紹介したい「すてき」が本当にたくさんあります。でも日吉の魅力はそれだけではありません。そこにいらっしやる方々がいてこそその地域。地域があってこそその人。地域の方々の力で、地域の特産物を生かそうと積極的に活動されている地域があります。次のページではそんな輝いている地域をご紹介します。

地域のいいところ再発見!!~Part3~

特集 feature articles

日吉を丸かじり!!

~イベント・特産もりだくさん~

皆さまお待たせいたしました!!

年末年始と少々お時間空いてしまいましたが地域のいいところ再発見の第3弾は日吉地域になります。

歴史からイベント、そして地域の活動まで

日吉にはとてもたくさんの「すてき」があふれています。

そんな日吉の「すてき」をご紹介します。

小松帯刀像(清浄寺)



★日吉の歴史

さて今回日吉の「すてき」をご紹介する前に、少しだけ日吉の歴史や、日吉出身の偉人を紹介します。

昭和30年4月、町村合併促進法にもとづいて誕生した日吉町。旧日置村と旧吉利村、その後旧下伊集院村二湯地区を編入して現在の境界が定まりました。そして皆さまもご存知のように、平成17年5月に合併して日置市の大切な一角を担っています。

日吉町は比較的小規模の町ということもあり、古来は半農半漁の生活を中心に営んできました。さらに町外に出稼ぎに出て生活を補い、郷中教育をもって人材を鍛え、武道にはげんできました。その中で、この地域から多くの有能な人材が輩出され、活躍してきました。

★小松帯刀と日吉

まだ記憶に残ってらっしゃる方もいるかもしれない「篤姫ブーム」。篤姫はもちろんですが、その時に脚光を浴びた人物がいました。それが日吉町出身である「小松帯刀」。幻の宰相と呼ばれる

ばれ、明治維新の功労者として知られています。

皆さまに親しまれている「小松帯刀」の名前ですが、正式な姓名は「平朝臣小松帯刀清廉」。天保6年10月14日(1835年)、喜入屋敷にて喜入領主・肝付兼善の三男、尚五郎(幼名)として生まれました。幼い頃から学を好み、儒学を学んだり、夜通し読書をするのもあったと言われています。

22歳の時に小松家の養子となり、29代として小松家(吉利領主)の家督を継承しました。その後、イギリスと薩摩藩の友好や大政奉還など、ここでは語り尽くせないほどのさまざまな活動に尽力。新政府でも要職を務め、日本になくはならない存在として活躍しました。そして多くの方々に惜しまれながら、大阪にて36歳の若さで病死。そのお墓は吉利にあります。

★すてきの宝庫日吉

他にも桂久武などの優秀な人材を輩出している日吉。その日吉地域の現在の「すてき」を、がぶっと丸かじりしてご紹介します。

日吉Profile

人口 5,272人(平成26年1月1日現在)
 面積 29.25km²(平成24年10月1日現在)
 地理 日置市の西部に位置し、豊かな自然に囲まれた日吉。鹿児島市と隣接しています。
 特徴 幻の宰相「小松帯刀」のゆかりの地でもあり、歴史に自然と知る人ぞ知る名所があります。

日吉の場所はどこ?



自然豊かなあたたかいまち
日吉町

ようこそ!!「しんこ団子」発祥の地へ!!

深固院祭り

扇尾地区村づくり推進委員会

扇尾地区Profile

人口 204人（平成26年1月1日現在）
 世帯 93世帯（平成26年1月1日現在）
 特徴 日吉町の最東部に位置する扇尾地区。地区内に扇尾小学校がある。高齢化過疎化が進むも、知識と経験を生かし積極的に活動を行っている。

鹿児島で知らぬ人はいないであろう「しんこ団子」。串に刺さった団子に絶妙なタレを塗って焼いて、塗って焼いてできあがるあの味。なんと日吉地域が発祥の地だったんです。その地区の名前は「扇尾地区」。地域の特産物を生かそうとする「深固院祭り」に迫ります。



お祭りでは、しんこ団子の販売のほか地域の子どもたちによるステージも

しんこ団子の由来

今から600年ほど前、扇尾に侍たちのお参りする「深固院」というお寺がありました。和尚さんの名前は「石屋真梁」といい、たいそう慕われていました。石屋和尚がいた頃は、南北朝戦乱の世で、農作物は強奪されたり、踏み荒らされたり、住民は度重なる飢饉に苦しんでいました。

和尚さんはこれを見て、田んぼの落ち穂を拾い集め、粉を引いて餅をつき、住民たちに焼いて食べさせました。住民からこの団子の名前を尋ねられ、お寺の名前にちなんで「深固院団子」と答えました。鹿児島で有名な「しんこ団子」はこうして生まれました。

なんと鹿児島で有名なあの「しんこ団子」発祥の地が日吉に!! 深固院祭りに突撃してきました!!



★扇尾地区ってどんなところ?

「日吉町にしんこ団子発祥の地があり、地域の方々だけで自主的にお祭りもしているらしい」という情報を聞いて訪れた扇尾地区。当地区は農・林業を基幹産業とした中山間地域であり、昔からの伝統文化を大切にしている地域です。昔から「村づくり」としてさまざまな活動を行ってきました。一方、地区の高齢化が進み、農・林業の不振や後継者の問題、学校の存続などの課題に直面しています。しかしながら、多くの方々

★地域で立ち上げた深固院祭り

深固院祭りの一つの特徴に、企画・運営などの全てを地区民の方々が行うということがあります。行政からの金銭や人員の援助は全くありません。このことは祭りの開催当初から一貫しています。



扇尾地区公民館支援員 古垣 道夫さん

深固院祭りが初めて開催されたのは平成5年。しんこ団子の名付け親であり、扇尾地区一帯の発展に尽力された石屋和尚をしのぶお祭りとして始まりました。二番初めは自分たちで荒地を整備して、舞台は竹でやぐらを組んだりして開催していたと聞いています」と古垣さん。地域の方たちのためのお祭りとして立ち上げ、しんこ団子発祥の地という魅力ある地域資源も加わり、だんだん地区外に広まっています。

さすが発祥の地とあって、地区の女性部の方々によって販売されるしんこ団子も大好評。お祭りのときはいつも完売してしまいます。しんこ団子の準備には地元小学生も参加してくれて、地域の方と子どもたちの交流の場にもなっていて、高齢者の元気の源にもなっています。

また、お祭りでは空くじなしの抽選会を開催。地区民の方々から新米や野菜などを持ち寄ってもらい、最初に奉納を行います。そして賞品としてお供えした品物一つずつ持ち帰って帰っています。

★地域資源との対話

扇尾地区の魅力、新たな挑戦は地域資源の見直しから始まりました。そしてその活動は地区外の人々を呼び込み、地区の垣根を越えて協働し、広がろうとしています。地域資源との対話から地域の在り方を考える。これからも扇尾地区の活動から目が離せません。

★地域資源しんこ団子を生かして

足元にある地域資源を改めて見直し、生かしている扇尾地区。お祭りだけでなく、新たな挑戦も始まっています。

★特集を終えて

しんこ団子の発祥の地であることをうまく生かすため、事務所の空室を利用して販売できるように行政と共に動いています。現在、備品などの調達、準備を行っているところです。

第3弾となる日吉特集いかがでしたでしょうか? 特産物、イベント、そして住んでいる人々と、日吉には魅力がたくさんあります。今回の特集が日吉のすばらしさを知っていただくきっかけになれば幸いです。皆さんの魅力が皆さまをお待ちしております。

門松飾って笑う門には福来る

ミニ門松づくり:つつじヶ丘公民館



大人も子どもも楽しく門松づくり

新年を迎えるに当たり、12月21日、ミニ門松づくりがつつじヶ丘公民館（伊集院）で行われました。

地域の高齢者と子どもたちの触れ合いの場を作りたいということで企画されたこの門松づくり。つつじヶ丘育成部の方々を中心となり、地域の睦美会の応援のもと開催されました。

門松作り指導者の川口八洲さんが、門松の由来から、作り方などを説明。高齢の方々子どもたちに丁寧に教えるかたわら、できあがった作品を見せ合うなど、参加者は楽しく門松を作りました。

今が旬!! おいしいイチゴ!!

観光いちご農園開園



おいしいいちごを堪能

「いちごの日」にちなんで1月5日、片平観光農園（東市来）がオープンしました。

開園式では、園主の片平さんが「他県の品種に引けを取らないイチゴをたくさんの人に食べてもらいたい」とあいさつ。地元の園児たちも参加し、パックを片手に大粒のイチゴを楽しそうに摘み取っていました。

また先月、同敷地内にイチゴのデザートを含むバイキングレストラン『フリーズ ファミリー』もオープン。ぜひ、皆さんも観光農園に足を運んでみてはいかがでしょうか。

新成人の新たな門出

平成26年日置市成人式



一堂に集まった新成人の皆さん

平成26年日置市成人式が、1月3日、伊集院文化会館で行われました。

今年の新成人は532人。新成人から選ばれた成人式実行委員会が中心となり、「邁進～未来を切り開け～」をテーマに開催されました。

オープニングを飾ったのは、吹上青松太鼓保存振興会。力強く響く太鼓の音は大迫力でした。また、昨年新成人になった先輩の言葉や恩師からの言葉の掲載されたパンフレットも配布。新成人の方々は懐かしそうに見入っていました。

新成人の皆さんおめでとうございます。

本市からプロ野球選手誕生!!

横田慎太郎選手:東市来出身



市長訪問した横田選手(写真下段中央)

ドラフト会議（2013年）で、阪神タイガースに2位で指名された横田慎太郎選手が、12月19日、市長を訪問しました。

横田選手は、湯田小学校から東市来中学校を卒業。その後鹿児島実業高校に進学し、3年生の時にはエースで4番として活躍しました。

186cm、85kgという恵まれた体格で、高校通算29本塁打。肩も強く、足も速い、走攻守3拍子そろった選手です。

プロでは外野手として活躍が期待されている横田選手。今後の成長から目が離せません。

商店街を鮮やかに照らす光

伊作えびす通りイルミネーション



地元を彩るきれいなイルミネーション

伊作えびす通りイルミネーション点灯式が、12月4日、中原交差点（吹上地域）で行われました。

毎年地元のえびす通り会が中心となって行うイルミネーション。電源は商店街の方々協力し、中原交差点からふきあげ図書館前の交差点までの街路樹に準備しました。

今年は以前吹上にお住まいだった泊隆義さんのふるさと納税寄付金により距離を広げ、豪華な装飾となりました。点灯式に集まった見物客は、暗闇を照らす光に寒さを忘れて見入っていました。

一本のタスキをつないで 42.195 キロ

第6回鹿児島リレーマラソン



チームと一緒にゴール

第6回鹿児島リレーマラソンが、12月15日、吹上浜公園陸上競技場で行われました。

「42.195キロを5人～25人のチームで一丸となって一本のタスキをつなぎ、チームの絆を深め、参加者・応援団の皆で感動をわかちあう」が合言葉のマラソン。また、初心者・初級者ランナーのための登竜門として位置づけられています。

今年は22チームの参加者が、自然豊かな吹上浜サイクリングロードを思い思いのペースで駆け抜けました。

200点を超える力作が応募

ひおき文芸賞表彰式



受賞されたの方々

ひおき文芸賞表彰式が、12月1日、日置市中央公民館で行われました。

日置市文化協会連絡協議会が主催している「ひおき文芸賞」は、今回で2回目。随筆、詩、短歌、俳句、さつま狂句、川柳の6つの部門に小学生から一般の方まで268点の応募があり、一般の部の最優秀賞には、随筆で伊集院地域の内健一さんが選ばれました。

入賞作品は文集にして、図書館などに寄贈する予定です。これを機会に身近な文芸に親しんでいただき、魅力に触れてみませんか。

感動の声があふれる

日置市ジュニアオーケストラ定期演奏会



迫力のある華やかな演奏

日置市ジュニアオーケストラ定期演奏会が、12月15日、伊集院文化会館で行われました。

今回で21回目を迎え、伊作・永吉小合同金管バンド、飯牟礼小合唱部の賛助出演もあり、華やかな演奏会となりました。来場者から「心が癒されました」「元気をいただきました」などの感動の声もあり、団員も練習の成果を発揮していました。

同オーケストラは、小学生から一般の方まで幅広く活動をつづけています。毎週土曜日、日置市中央公民館で練習をしていますので、興味のある方は、ぜひ一度覗いてみてはいかがでしょうか。

災害などの非常時…
“もしも”という時は
ご近所や自治会での助
け合いが多く命を守り、
困っている方への手助け
となります。阪神淡路大震
災や東日本大震災などの報
道・体験談などから、普
段のおつきあいの積み重
ねが、非常時には心強い
支えになるといわれて、
自治会の大切さが見直
されています。

安心・安全な生活は自治会から!!

~自治会活動に参加しよう!!~

日ごろは気にもとめない自治会活動や、何となくわすらしさを感じる近所づきあい…自分には関係ないことだ、つきあいは面倒だと思われるかもしれません。しかし、日ごろの近所づきあいは、私たちの生活に安心と安全を与えてくれます。そして、この安心と安全は、地域の問題解決と住民の交流を育むことになります。地域はあなたの力を必要としています。ぜひ、自治会の活動に積極的に参加し、住みやすい地域づくりにご協力ください。



非常時に備える「避難訓練」



生活環境の整備「奉仕作業」



地域住民の親睦を目的とした「夏祭り」



高齢者の生きがいづくり「いきいきサロン」



自治会で維持・管理している「防犯灯」



第2期日置市職員まちづくり研究会作成
地域づくり部門キャッチコピー

このような活動を支えるのは地域の住民!!
積極的に自治会活動に参加してください!!



これから4月にかけて自治会の総会が開かれます。地域の自治会がどのような活動をしているのか知る良い機会です。ぜひ総会に足を運んでください。それが元気な自治会づくりにつながります。楽しい活動にするもしないもあなた次第です。

総会へ行こう!

身近でパスポートGET!!これを機に海外旅行に!?

旅券(パスポート)の申請・交付の窓口が市役所に変更されます

平成26年4月1日開始!!



日置市では、県からの権限移譲により、平成26年4月1日から旅券(パスポート)の申請・交付業務を開始します。

申請の仕方は? 旅券(パスポート)申請方法などあれこれ

- ★申請・交付場所 日置市役所本庁市民生活課(本庁のみの受付となります)
- ★取扱時間 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分まで(ただし、閉庁日は除きます)
- ★対象者 日置市へ住民登録をしている方、県外に住民登録をされていて日置市に居所のある方
- ★申請から交付までの所要日数 10日間(土・日・祝日、振替休日および年末・年始休暇中の期間を除きます)
- ★申請に必要な書類など

- ①一般旅券発給申請書 1通(本庁市民生活課または支所市民課に備えてあります)
- ②戸籍謄(抄)本 1通(発行日から6カ月以内のもの)
- ③写真(縦4.5cm×横3.5cm) 1枚(発行日から6カ月以内に撮影されたもの)
・正面を向き、無帽(ヘアバンド不可) ・無背景のもの ・顔サイズ等が規定内のもの
※細かい規定がありますので、できるだけ写真店でパスポート用として撮影してください。
- ④本人確認のための書類(運転免許証、顔写真付の住民基本台帳カードなど)
- ⑤前回取得した旅券(旅券の更新の場合に必要)
- ⑥住民票 1通(日置市へ住民登録をしている方は省略できます)
(注意)午後3時までの申請につきましては、当日受付となりますが、午後3時以降の申請につきましては、翌日受付となります。

★手数料

一般旅行券	有効期間	申請時の年齢	収入印紙 (郵便局などで 購入できます)	鹿児島県収入証紙 (日置警察署内および 伊集院保健所内で 購入できます)	合計
	10年	20歳以上	14,000円分	2,000円分	16,000円分
	5年	12歳以上	9,000円分	2,000円分	11,000円分
		12歳未満	4,000円分	2,000円分	6,000円分

ご注意ください!! 県の窓口は原則利用できなくなります

日置市役所で申請・交付が可能になったかわりに、日置市に住民登録している方は、原則として県の窓口は利用できなくなります。ただし、次の場合は県の窓口を利用できます。

理由	旅券窓口の場所
海外で親族等が病気、事故等による死亡等により緊急に渡航する必要がある場合	かごしま県民交流センター
外国での業務等により早期に渡航する必要がある場合	
日置市外に通勤・通学している場合	通勤・通学先の最寄りの県の旅券窓口

【お問い合わせ先】

日置市役所本庁市民生活課市民係(099-273-2111)までお問い合わせください。

STOP 滞納!

～市債権の公平性とサービスの充実のために～

県・市町合同公売会へ出品

市税、国民健康保険税を滞納した人から差し押さえた財産を売る「県・市町合同公売会」が、1月29日(水)、かごしま県民交流センターで開催されました。出品数494点のうち、426点が落札され、総売却価格は1,048,335円でした。日置市は12点を出品し、11点が落札され、売却価格は33,729円でした。落札された金額は滞納額に充てられます。



納付・納税に応じない人は滞納処分により強制的に徴収します。

- 納税は納期内納付が大原則です。
納期限日を経過し、督促状発送日から10日を経過したときは、「滞納者の財産を差押えなければならない」と明記されています。納付・納税がなく、連絡がない場合は、財産調査を行い差押を実施します。
- 裁判での訴訟
住宅使用料や水道料等を納付しないと裁判所を通して支払いの請求があり、最終的には裁判所からの強制執行になります。



◆事情のある方は◆ 納税・納付相談にお越しく下さい。

病気や失業・事業の経営不振など、やむを得ない理由で一時的に納期限内に納付することが困難な方については、納付相談を受け付けます。生活状況や収入などをお聞きますので、状況が分かるものを持ってきてください。

【お問い合わせ先】
本庁 特別滞納整理課 TEL 099-248-9413(直通)

短歌

伊集院短歌講座

リハビリに励む弟涙して手の訓練と歩行訓練
上平田 志保子

隣室の夜泣きにむしる救はれる術後の俯せ寝を堪へるて
隈部 操

嬉しさに泣く事もありし若き日の子育て思ひアルバムめくる
西園 ミエ子

東市来かな短歌会

咲き残る一輪見届け縷紅草種子しまひおく秋捲られて
福田 りり子

雑草の中より伸びし水引のくれなゐ花穂音なく揺るる
西田 ヒメ

うたごよみ

日置市文化協会 (氏名敬称略)

この秋もいつもの場所に広がりぬ季を知りたるつわぶきの花
中間 ミチ子

日吉短歌会

スキ焼きは食事の最高夫まかせ六人家族の楽しき時代
阿多 貞子

手紙添えうなぎと刺身おいてあり嫁の支えに食べる幸せ
谷川 サダ

雨の降り灰の流れし庭の木々秋の日射しに眩しく光る
黒葛 恵子

俳句

吹上砂丘俳句会

山かげに点り初めたる石露の花
池上 悠子

立冬の雲ゆるやかに流れけり
今村 迪子

欠礼の思わざる名や冬近し
児玉 智子

日吉町俳句会

人住まぬ家に寒木瓜ほの明かり
江田 真知子

末黒野に早くも命生まれくる
米九 節子

北風に身を凍めゆく吾が身かな
大迫 一弘

伊集院俳句会

大粒の雨にも負けず秋祭
久保野 千代子

誕生日またずのあんよ冬いちご
福元 さゆり

鷹渡る峰に被さる雲の影
横井 キヌエ

さつま狂句

コケケ狂句会

甘も育えた子は口ちや達者理屈を吐えつ
上池 達男(酔人)

擬装海老ち知たじ旨めち口ち入れつ
種子 田忠紀(杉風)

情強え奴口がさけてんハイ言わじ
御供田 久照(久ちゃん)

吹上さざなみ会

かつた心配飲め喫え食えち医者が言つ
入来院 元彦(彦六)

煩しで犬に任すつ爺の散歩
平田 光春(素麺)

薄し頭大概音も聞た空鉢
前田 和平(一天)

ゆすいん・どんこ会

雨ん朝歌が吸い込だ傘ん波
種子 島ぼい

ドラ音でキスした娘あ涙だ雨
平澤 泰山

外は雨疲れた五体をば露天風呂
宮下 和千



① 保護者と一緒にリサイクル活動 ② 校区と一体の合同運動会 ③ 運動会での笑顔の集合写真
④ 段ボールリサイクル活動

ようこそ！
わたしの
学校へ
welcome to
My School!

土橋中学校



「勉学・礼節・剛健」の校訓のもと、32人の生徒たちが学んでいる土橋中学校。今年で創立64年目になります。

生徒たちは自ら気持ち、考え、行動するということを目から意識し、積極的にさまざまな活動を行っています。

その活動の一つに自宅学習の工夫があります。これまでの「生活の記録」をさらに充実させた、自宅学習帳を自作。授業を振り返り、理解度をABCの三段階で自己評価できるようにしています。そして自己評価の低かった部分を学習で勉強していく取り組みを行っています。少人数のメリットを生かし、自作学習帳に加えて生徒一人一人に目の行き届く学習で、相乗効果がみられています。

また、ノーチャイムも実施しています。チャイムは朝の始業時間と夕方の終礼時間しかありません。しかし子どもたちが授業に遅れることはなく、時間を口ごころから気にかける、大切

文武両道を目標として
行われるさまざまな活動

同校は、昨年度から県教育委員会指定「学力向上」研究校の指定、平成25年度全国「学校体育研究優良校」を受賞するなど、文武両道を目標としてさまざまな活動を行っています。



「憧れの先生に」
私の将来の夢は、学校の先生になることです。私が悩んでいる時に、気づいてくださる先生に何度も助けられました。私も生徒の気持ちの分り、救ってあげられるような先生を目指したいです。また、生徒に元気と勇気、そして希望を与えられるような先生になりたいです。

そのためには、勉強をしなければなりません。日常生活の中で、友達とのかかわりも大切にしていきたいです。そして、今まで出会った先生に教わったことを、次は私が生徒に伝えていきたいです。「心はいつでも、どれだけでも成長できる」と。

にする習慣がつき、時間に対する価値観ができるきっかけになっています。

他にも、小中一体となった教育も行っています。運動会やボランティア活動などさまざまな活動を土橋小学校と協力。生徒たちには年上としての責任の意識、そして職員間もお互いの授業を研究し合うなど、連携してとても良い関係を築くことができている。

学力向上指定校の取り組みは来年度ですが、引き続き学力向上、体力向上の成果を生かしながら、生徒、職員ともども伸びていくような取り組みを続けていきたいと思っています。



校門には立派な横断幕 小中学生一緒にボランティア清掃

健康情報
ひおき

3月は自殺予防月間です♡



元気な市民づくり運動
イメージキャラクター
梅太郎

こころの健康づくり講演会

～気づき、声かけ、つながりが大切。
まずは「眠れてる？」の一言から～

12月17日(火)、日置市中央公民館で、こころの健康づくり講演会を開催し、約210人の参加がありました。睡眠は健康を維持するために欠かせません。また、心身の不調に気づきかけとして「不眠」があります。睡眠の必要性や睡眠障害が与える心身への影響を理解し、良質な睡眠を得るために工夫できることを知ることで、自分や周囲の方の健康づくりのヒントとなったのではないのでしょうか。

久留米大学医学部
神経医学講座
内村 直尚教授



講演「睡眠とこころの健康について」

睡眠の周期や成長に伴う質の変化をはじめ、睡眠時間と死亡率の関係や不眠と自殺の関係について、快眠7か条等について講話。

- ・不眠を見極めるポイントは、午前中に我慢できない眠気の有無。
- ・不眠は、倦怠感やイライラ、不安、うつ病の誘因・増悪になるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、アルツハイマーなどの疾患への影響もある。
- ・2週間以上継続する不眠はうつ病の早期診断につながる。我慢せずに相談を！（自覚しやすく診断しやすいためうつ病の手がかりとなりやすい）
- ・光を浴びて14～16時間程度で眠くなるので、早起きの習慣で早寝につながる。
- ・昼寝は、15時までに20～30分以内が良い。
- ・寝酒は、睡眠薬より睡眠の質が良くない。（中途覚醒、浅い睡眠、依存性等）

☆シンポジウムより～家族や職場(周囲)の理解と支えが一番の回復薬です～

内田 和則氏(東市来)



「心の病を克服し、今、心生き生き～急がず、競わず、欲張らず～」

うつ病になった時は自分を責めたり、否定したりしていた。妻の「元気になったらまた2人で頑張ろう」という言葉は自分にとって夢のある言葉だった。今は、自分で作った野菜を友人にあげ、笑顔をもらうことが特効薬になっている。「楽しむ」と「感謝する」ことがキーワード。夢を求めて生きていくことが、生きがいとなっている。

九州エナジス株式会社
久保 昭氏



「企業におけるメンタルヘルスへの取組み」

年度当初に計画を立てることで、有給休暇の取得率が上がった。パートの方に対しても勤続年数に応じて特別手当を支給。長期雇用者が多くなっている。専属顧問弁護士への相談等ができるヘルプライン制度も設けているが、一番は日頃からの声かけが大切。

「市の取組み」

「うつになったタヌキ」の紙芝居を健康教育で実施したり、医師による相談会も実施。昨年は、自殺者数も大幅減少。

米丸保健師



きて・みて・くい・やん！わが地区館♡～健康づくり活動紹介コーナー vol.5 花田地区公民館～

花田地区の平成24年度特定健診受診率は80%を達成！6～8月を「受診率向上強調月間」とし、保健福祉部の役員が個別訪問をして健診の大切さを伝え、受診勧奨を実施しました。健康づくり標語も募集し、優秀作品の表彰、標語の看板設置も行っています。ウォーキング大会や自治会対抗グラウンドゴルフ大会など健康づくり活動を積極的に展開しています。



優秀作品
「ウォーキング
目指せ昔の
腹回り」

お手数ですが
50円切手をお貼りください

8 9 9 - 2 5 9 2

◎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 () - _____

日置市役所
企画課広報統計係 行
(No.106 / 2014.2月号)



このコーナーは読者の皆さんからの生の声をご紹介しますページです。本誌への感想、皆さんの日置市での出来事など、たくさんのお声を聞かせください。

◎今月のお題
「日吉のいいとこ話」
新年あけまして初の企画特集は日吉のお話。皆さまが知っている日吉の魅力をぜひぜひお聞かせください!!
お便りを掲載させていただいた方に美山ハム工房「オリジナルセット」をプレゼント。応募締切りは2月26日(水)当日消印有効です。

点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

ヨコエ 今月のお題 ~先月のお題は『今年の抱負話』でした~

東 日本大震災の発生からやがて約3年が経過しようとしています。しかし復興はまだです。遠い鹿児島から少しでも手助けしたい気持ちがあっても募金をするのが関の山です。日本は今、東京オリンピックに浮かれています。本来ならばオリンピックは自粛して東北救済に全力を注ぐべきだと私は思います。鉄道マニアの私は今年の夏、東北三県(太平洋側沿線)鉄道の旅を計画しています。自分の目で東北の人達の生活を見て、できれば何日間かボランティアができればと思っています。
(飲み助じいちゃんさん 東市来町 70代男性)

2 014年が始まった。表紙の写真はそんな始まりにふさわしいものだ。定年まで9年となり、この表紙の写真にふさわしい年にしたい。第一のゴールは退職のとき、その後も奥さんとの人生を楽しむために大切なことは、元気な体と充実したという思いで退職すること。菜の花マラソンの参加者の最高齢は90歳だった。第一のゴールに向かって自分がどうすればよいか考え実行しながらこの一年を過ごしたい。
(オクトパスさん 伊集院町 50代男性)

お便りありがとうございます!東日本大震災を機に何か少しずつ変わってきているような気がします。しかしその一方で3年が経ち何か大切なものが忘れ去られているような気がします。もしよろしければ行かれた後の感想などもまたお聞かせいただけますと嬉しいです。

お便りありがとうございます!一年の計は元旦にあり。ゴールを決めて目標に向かって進もうとするお姿、私もぜひ見習わせていただきたいと思っております!!そしてなんととっても体の健康が第一ですね!第一のゴールを目指して、天駆ける馬のように充実される一年であられますことを祈っております。

この他にもたくさんの方々より抱負をいただきまして本当にありがとうございました。紹介しきれなかったお便りはホームページでお返事させていただいております。ぜひご覧ください。

ヨコエ フリートーク ~日置市のこと、身近な話題等なんでもお聞かせください~

今 年もお寺の鐘を数えながら迎えた伊集院の実家での年明け。いつも母が側に座っていたのにと想いながら庭に出て見上げた夜空に流星が!!母が居なくなった寂しさがふっーと溶けた気がした時でした。本当に澄み切った夜空。やっぱりここはいいなと冷たい空気を吸い込んだ新年。広報誌に伊集院駅の改築予定が。母が92歳まで暮らした町の駅が変わっていく様子を度々帰省して報告できる年にしようと思いつきながら帰阪。日置市の発展も願って。
(むっこさん 大阪府 60代 女性)

吹 上町の平鹿倉公民館に地区民でピザ窯を造りました。昨年10月からスタートし、約4カ月間仕事の合間で市の地域づくり課と高山地区公民館の指導やいちごいち笑(NPO法人)の協力をいただきながら、丈夫なピザ窯が完成しました。2月16日(日)に火入れ式を行い、美味しいピザを焼いて食べます。吹上ワンダーマップ最終日の3月2日(日)にピザ焼き体験者を20人希望します。標高300m、谷川のきれいな水でニジマスが元気に育っている平鹿倉にドライブに来てください。
(平鹿倉ピザ窯男さん 伊集院町 60代 男性)

お便りありがとうございます!日置市での年越し、良い年越しになりましたでしょうか。お母様への想いも昇華されるきっかけにもなったようで嬉しい限りです。伊集院駅も周辺整備を着々と進めている所です!!どんどん変わっていく姿もぜひ楽しんでいただければと思います。

お便りありがとうございます!地区民を中心にさまざまな方々と協力されながらピザ窯を造られたとのこと。本当にすてきですね!!どんなピザ窯なのか外見も含めてとてもとても気になります!!ぜひ今度直接伺いさせていただきます!!

※本庁、各支所に読者の声応募BOXも設置してあります。応募BOXの場合は切手もいりませんのでぜひ活用ください!!

始まりのとき
いつもそばに本を。



おすすめ本紹介

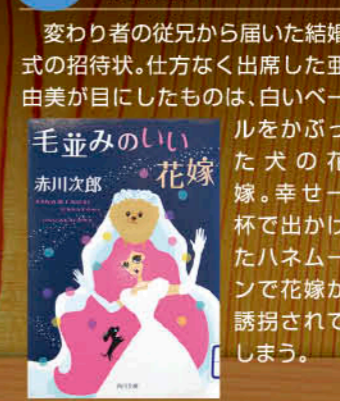
ふきあげ図書館 オススメ!
今月の1冊!!



とっぴんぱらりの風太郎
万城目 学 著

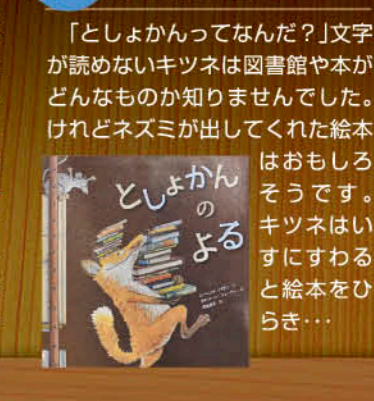
天下は豊臣から徳川へ。重なりあった不運の末にあえなく伊賀を追い出され、京でほんくらな日々を送る“ニート忍者”風太郎。その人生は1個のひょうたんとの出会いを経て奇妙な方向へと転がっていく...

中央図書館 毛並みのいい花嫁
赤川 次郎 著



変わり者の従兄から届いた結婚式の招待状。仕方なく出席した亜由美が目にしたものは、白いベルをかぶった犬の花嫁。幸せ一杯で出かけたハネムーンで花嫁が誘拐されてしまう。

ふきあげ図書館 としよかのよる
ローレンツ・パウリ



「としよかってなんだ?」文字が読めないキツネは図書館や本がどんなものか知りませんでした。けれどネズミが出てくれた絵本はおもしろそうです。キツネは少しずつと絵本をひらき...

おすすめ本紹介

日吉分館 「ニャオ」とウシがなきました
エマ・ドッド 著

ある日の早期。ネコが気持ちよく夢をみているとどこからともなく「コックコーコックコオオオオ!!」うるさくて眠れやしない!魔法が得意なネコは一計を。すると次の日の朝からたいへんなことに。



東市来図書館 オレがマリオ
俵万智 著

俵万智の第5歌集。絶望かと思える風景、南の土地での生活、自然を見つめる。



東日本大震災の前と、震災後から現在に至るまでの作品集。

ちょこっと図書館話

ふきあげ図書館から



ふきあげ図書館では、吹上高校の図書委員さんがボランティアで年3回読み聞かせを行っています。毎回、緊張しながらも一生懸命読む姿はとても微笑ましいものです。読み聞かせに参加してくれる子どもたちにも好評です。今年度、学校での活動が認められ鹿児島県読書活動推進優良校にも選ばれ表彰されました。

イベント情報

イベント名	日時	場所
図書館友の会	2月25日(火) 9:30~	中央図書館
むぎばたけのおはなし会	2月26日(水)・3月12日(水) 15:15~	
みつばち文庫のおはなし会	2月22日(土) 11:00~	
どようおはなし会	3月 8日(土) 10:00~	東市来図書館
一般読書会	2月18日(火) 9:30~11:30	
蔵書点検(臨時休館)	2月24日(月)~27日(木)	日吉分館
成人読書会	2月19日(水) 10:00~	
おはなし会	3月 8日(土) 10:00~	ふきあげ図書館
ぼけっとファンタジーのおはなし会	2月22日(土) 14:00~	
おはなし会	3月 8日(土) 14:00~	

図書館	開館時間	休館日	電話
中央図書館	中央(火~金) 9:00~19:00	月曜と2/27	273-6886
東市来図書館	東・ふ(火~金) 10:00~19:00	月曜と2/17,24~27	274-9610
ふきあげ図書館	(土・日) 9:00~17:00	月曜と2/20	245-1711
日吉分館	8:30~17:15	日曜と2/15,3/1,15	292-2001

図書館だより
読書で心に「暖」を!

暦の上では「立春」を迎えましたが、冬將軍はどっかりと居座り、日本列島は厳寒の真っただ中にあります。「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいる温かさ」という、寒い日の情景を詠んだ俵万智の歌があります。何気ない会話の一言ですが、気持ちが通じ合い心のつながる人の存在により、何とも「温かく」心に残ります。そして、人間以外にも、動植物や自然、そして本の存在等により気持ちが通じ合うこともあります。まだまだ寒い日々は続きます。皆様と心のつながる本や雑誌が、図書館でお待ちしています。どうぞ、読書をとおして心に「暖」を取り入れてください。

卒業・入学・入園応援キャンペーン!

平日&ご予約限定

土日祝日を除きます。
当日予約は通常料金です。
プリント代が別途かかります。

卒業
入学
入園
就職

撮影料 半額!

(通常10,000円を)
5,000円に)

キャンペーン期間 2月24日から4月25日まで



木のぬくもりとやわらかい光に包まれたスマイルスタジオ

移転オープン5周年記念特別企画!



山口写真館

日置市伊集院町猪鹿倉

ニシムタ伊集院店近く 099-272-4477

広報ひおき特典 2月21・22・23日限定

デジカメプリントLサイズ1枚10円!
(スマホ・ケータイもOK。枚数制限なし!)

※切り取らず必ずこちらをご持参ください。



ひおきチャレンジショップ

JR伊集院駅より徒歩3分の
立地条件の良い中心市街です。

野崎ビル1F

日置市伊集院町徳重440番地

銀天のたまご

あなたの美と健康をサポートしたい



足の大切さ知ってほしい...
それが靴の大事さへとつながります。
足を見せて頂き、その方に合った機能性シューズを販売します。

ファスティングってご存知ですか?
美容も健康もまずはデトックスからです。
ファスティングをすることによって体内の老廃物を取りのぞきます。
美容・健康に興味のある方はぜひご来店下さい。

美容のことで悩んでいませんか?
ネイルの手入れなど指先からトータルで女性のキレイを支援します。
ネイルに関するケア商品を販売します。

フットサロン 輪

EmbelliR アンベリール

Mignon ミニオン



- 業務内容
足と靴のお悩み相談
ベネシユ機能性健康靴取扱
フットケア
- 営業時間
AM10:00~PM6:00
時間外・出張相談OK
- 店休日
不定休
- 連絡先
090-5745-7459(瀬戸口)

■関節に係る負担や疲労を軽減するので歩行
そのものが快適になりますよ!まずはご連絡を!



- 業務内容
ファスティングで美と健康を提供
- 営業時間
AM10:00~PM5:00
営業時間外でも相談応じます
(ただし午後6時まで)
- 店休日
日、祝日
- 連絡先
070-5535-2357
- MAIL
fasting-by-embellir@willcom.com



- 業務内容(予約制)
ネイルアート、
ネイルに関する
ホームケア商品販売
- 営業時間
AM10:00
~PM5:00
- 店休日
日、祝日
- 連絡先
070-5536-0717
- MAIL
mignon-nail@willcom.com