

自然と人が共生するまち

広報



あくね



—— 今月の主な記事 ——

- 人事行政の運営等の状況について …………… 2
- 平成17年第3回市議会定例会 …………… 6
- 介護保険制度改正のお知らせ …………… 8
- みんなのアルバム …………… 10

平成17年 **10月号**
No.705



収穫に会話も弾む実りの秋（鶴川内地区）

市内各地で9月下旬から始まった稲刈りは、10月上旬ピークを迎えました。写真は、10月1日、昔ながらのかけ干しをされていた親子3世代の休憩中の家族団らんを撮らせていただきました。

阿久根市人事行政の運営等の状況について報告します

平成17年4月に「阿久根市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」が施行されました。この条例は、本市の人事行政の運営等の状況を市民の皆さんに公表することにより、その公平性と透明性を高めることを目的としています。

今回はこの条例に基づき公表された職員の任用、職員数、給与、勤務時間その他の勤務条件などについて掲載します。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 採用者数と退職者数について

H16.4.1現在職員数	H16年度中退職者	H17.4.1採用者	H17.4.1現在職員数
299名	18名	5名	286名

(2) 部門別職員数の状況と主な増減理由（各年4月1日現在）

部門	区分	職員数（人）		対前年 増減数	主な増減理由
		H16年	H17年		
一般行政部門	議会	5	5	0	
	総務・企画	69	67	△2	退職に伴う欠員不補充
	税務	19	17	△2	退職に伴う欠員不補充
	労働	0	0	0	
	農林水産	36	37	1	農業特区事業に伴う業務増
	商工	6	6	0	
	土木	28	27	△1	事業量減に伴う減
	民生	44	46	2	保育所調理従事員の補充
	衛生	14	14	0	
	小計	221	219	△2	
特別行政部門	教育 (注1)	51	40	△11	学校用務員の臨時職員化による減、給食事業のセンター化に伴う減、退職に伴う欠員不補充
	小計	51	40	△11	
会計部門 （営業企業等）	病院	2	2	0	
	水道	12	12	0	
	その他	14	14	0	
	小計	28	28	0	
合計		300	287	△13	

(注1) 教育長を含んだ数字です。

2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (16年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考)15年度 の人件費率
16年度	25,655人	11,585,663千円	29,793千円	2,560,937千円	22.1%	23.8%

(注) 1 人件費には職員の退職手当、特別職に支給される給与等を含みます。

(2) 職員給与の状況（普通会計予算）

区分	職員数 A	給与				一人当たり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
17年度	261人	1,119,855千円	107,769千円	475,359千円	1,702,983千円	6,525千円

(注) 1 職員手当には退職手当は含みません。

2 給与費は当初予算に計上された額（教育長を含む）です。

3 平成17年10月から平成18年3月まで全職員の給料を3%減額して支給しています。

(3) ラスパイレス指数の状況

区分	阿久根市	全国市平均	鹿児島県	(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。
平成16年度	98.0	98.2	99.2	
(参考) 平成15年度	99.0	100.7	102.9	
平成11年度	100.2	101.9	102.7	

(4) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（平成17年4月1日現在）

一般行政職			技能労務職		
平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
43.6歳	343,900円	372,800円	53.1歳	413,300円	426,000円

(注) 1 「平均給料月額」とは、平成17年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。

2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

行政トピックス

(5) 職員の初任給の状況（平成17年4月1日現在）

区分	阿久根市		国		
	初任給	2年後の給料	初任給	2年後の給料	
一般行政職	大学卒	160,200円	177,400円	170,700円	184,400円
	高校卒	138,800円	148,500円	138,800円	148,500円

(6) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額状況（平成17年4月1日現在）

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	270,800円	329,500円	374,800円
	高校卒	234,600円	301,600円	348,000円

(7) 一般行政職の級別職員数等の状況

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な職務内容	主事・技師・主事補・技師補	主事・技師・主事補・技師補	主事・技師・主事補・技師補	主任・技術主任	主任・技術主任	係長・園長・主査・技術主査	課長補佐等	課長等	
職員数(人)	3	11	17	2	16	54	78	16	197
構成比(%)	1.5	5.6	8.6	1.0	8.1	27.4	39.7	8.1	100.0

(8) 職員の手当の状況

ア 期末勤勉手当

阿久根市			国		
(16年度支給割合)			(16年度支給割合)		
6月期	期末手当	勤勉手当	6月期	期末手当	勤勉手当
12月期	1.40月分	0.70月分	12月期	1.40月分	0.70月分
計	1.60月分	0.70月分	計	1.60月分	0.70月分
	3.00月分	1.40月分		3.00月分	1.40月分
職制上の段階、職務の級等による加算措置			職制上の段階、職務の級等による加算措置		
有			有		

イ 退職手当（平成17年4月1日現在）

阿久根市			国		
(支給率)	自己都合	勸奨・定年	(支給率)	自己都合	勸奨・定年
勤続 20年	21.0月分	27.3月分	勤続 20年	21.0月分	27.3月分
勤続 25年	33.75月分	42.12月分	勤続 25年	33.75月分	42.12月分
勤続 35年	47.5月分	59.28月分	勤続 35年	47.5月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分	最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)	
退職時特別昇給	無		退職時特別昇給	無	
1人当たり平均支給額	24,312千円				

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

ウ 特殊勤務手当（平成17年4月1日現在）

支給実績（16年度）	1,610千円		
支給職員1人当たり平均支給年額（16年度）	24,762円		
職員全体に占める手当支給職員の割合（16年度）	21.7%		
手当の種類（手当数）	15		
主な手当の名称	主な支給対象職員	主な支給対象業務	左記職員に対する支給単価
徴税手当	徴税事務従事員	市税徴収	月額 1,500円
保健師手当	保健師	保健指導	月額 1,500円
生活保護従事手当	生活保護事務従事員	生活保護用務	月額 3,500円

(注) 特殊勤務手当について平成16年度中に見直しを行い、税務手当、福祉事務所手当、運転手当については平成17年4月から廃止しました。

エ 時間外勤務手当

支給実績（15年度）	22,578千円
職員1人当たり平均支給額（15年度）	73千円
支給実績（16年度）	23,786千円
職員1人当たり平均支給額（16年度）	80千円

オ その他の手当（平成17年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (16年度)	支給職員1人当たり平均支給年額 (16年度)
扶養手当	①配偶者 13,500円 ②配偶者以外 ・1人目 配偶者が扶養親族の場合 6,000円 配偶者が扶養親族でない場合 6,500円 配偶者がいない場合 11,000円 ・2人目 6,000円 ・その他 1人につき5,000円加算 ・満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子 1人につき5,000円加算	同		45,630千円	262,243円
住居手当	①借家（家賃12,000円以上） 家賃の額に応じて最高27,000円まで ②持ち家2,500円（新築5年間のみ）	同		17,308千円	97,234円
通勤手当	2km未満2,000円 1km増すごとに750円加算 15km以上最高支給額12,500円	異	距離の区分が異なる	26,728千円	92,164円
管理職手当	給料月額額の5%	異	支給率が異なる	5,295千円	264,745円
休日勤務手当	勤務1時間あたりの給与額に100分の135を乗じた額	同		491千円	24,538円

3 特別職の報酬等の状況（平成17年4月1日現在）

区分		給料月額等
給料	市長	720,000円（800,000円）
	助役	570,600円（634,000円）
	収入役・教育長	528,300円（587,000円）
報酬	議長	371,000円
	副議長	290,000円
	議員	263,000円
期末手当	市長	(16年度支給割合) 6月期 1.60月分 12月期 1.70月分 計 3.30月分
	助役 収入役・教育長	(16年度支給割合) 6月期 1.60月分 12月期 1.70月分 計 3.30月分
退職手当	市長	(算定方式) (支給時期) 給料×在職月数×0.4 1期ごとに支給
	助役	給料×在職月数×0.3 同上
	収入役・教育長	給料×在職月数×0.3 同上

(注) 市長、助役、収入役、教育長の給料については、平成16年10月より10%減額して支給されています。なお()内の額は条例に規定されている支給額です。

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況（平成17年4月1日現在）

区分	状況
勤務時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時
休息・休憩時間	上記勤務時間内に60分
勤務を要しない日	国民の休日、土曜日、日曜日、12月29日～1月3日
年次休暇	1年につき20日付与。現年度付与分のみ翌年度に繰り越し可。
その他の休暇	病気休暇、特別休暇、育児休暇等

5 職員の分限及び懲戒処分

(1) 分限処分者数（平成16年度）

処分の種類	降任	免職	休職	降給	合計
処分の具体的事由					
勤務実績が良くない場合	0	0	0	0	0
心身の故障の場合	0	0	1	0	1
職に必要な適格性を欠く場合	0	0	0	0	0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合	0	0	0	0	0
刑事事件に関し起訴された場合	0	0	0	0	0
条例で定める事由による場合	0	0	0	0	0
合計	0	0	1	0	1

(2) 懲戒処分者数（平成16年度）

処分の種類	戒告	減給	停職	免職	合計
処分の具体的事由					
一般服務					
信用失墜行為	0	0	0	0	0
違反関係					
職務専念義務違反	0	0	0	0	0
道路交通					
職務遂行中	0	0	0	0	0
法違反					
その他	0	0	0	0	0
合計	0	0	0	0	0

6 職員のサービスの状況

地方公務員法第30条の規定により、職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、職務遂行にあたっては全力を挙げてこれに専念しなければならないとされています。

このサービスの根本基準を実行するために、職員には地方公務員法の規定により次のような職務上の義務があります。

- ・法令及び上司の職務上の命令に従う義務
- ・政治的行為等の制限
- ・信用失墜行為の禁止
- ・争議行為等の禁止
- ・秘密を守る義務
- ・営利企業等の従事制限
- ・職務に専念する義務

7 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

平成17年3月に策定した「阿久根市人材育成基本方針」では、「現状を見直し、自己と地域社会の未来を豊かに創造できる「未来創造型職員を目指せ」をテーマに、自己啓発、職場研修、職場外研修の3つを研修の大きな柱と位置付け人材育成を推進していきます。

16年度に行った研修の主なものは右の通りです。

なお、勤務成績の評定については、現在、該当する制度はありませんが、平成18年4月から「人事評価システム」を実施する方針です。

	研 修 名	修了・受講人員
職員研修所	基本研修	19人
	一般職員研修 管理監督者研修	12人
その他独自研修	専門研修	11人
	派遣研修	8人
	管理監督者接遇講習会	49人
	人事考課評価者研修会	30人
	人事考課制度講習会	208人
	行政説明会	267人

8 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 職員の健康診断の状況

区 分	受診者数	
定期健康診断	197人	
人間ドック	2日ドック	41人
	1日ドック	29人
	脳ドック	23人
	節目ドック	5人
結核検診	198人	
VDT検診	204人	

(2) 阿久根市職員互助会の代表的な給付金等の状況

区 分	給付額等	
人間ドック費用助成	2日ドック	9,000円
	1日ドック	7,000円
	脳ドック	7,000円
死亡弔意金	会員	50,000円
	配偶者	30,000円
	父母、子並びに同居家族	10,000円
疾病見舞金	3月以上の病休者	10,000円
	重度の傷害の場合	20,000円
結婚祝金	10,000円	
退職慰労金	10年以上	30,000円
	5年以上10年未満	20,000円
	3年以上5年未満	10,000円
	3年未満	5,000円

(3) 公務災害補償制度（平成16年度）

加入団体	災害件数	災害の概要
地方公務員災害補償基金 鹿児島県支部	2件	外傷等

9 公平委員会に係る業務の状況（平成16年度）

(1) 勤務条件に関する措置の要求

該当なし

(2) 不利益処分に関する不服申立ての状況

該当なし

※この記事に関する問い合わせ先

総務課 職員係

☎ 73-1211（内線1215）

平成17年 第3回市議会定例会

一般会計予算

101億3千530万6千円へ

平成17年第3回市議会定例会
が9月6日から26日までの21日
間の日程で開催されました。

今議会では、専決処分報告、
平成16年度水道事業の決算の認
定、一般会計補正予算、市道路
線の認定、阿久根市議会委員
条例の一部を改正する条例な
ど、上程された議案等20件が原
案どおり可決承認されました。
このほか、請願1件採択、陳情
1件趣旨採択、2件採択された
ほか、意見書4件原案どおり可
決されました。

なお、議決された主な議案に
ついては次のとおりです。

○平成17年度一般会計補正予算

今回の補正額は、第3号およ
び第4号をあわせ、歳入歳出と
もに7千352万円増額され、101億
3千530万6千円となりました。

○条例

・阿久根市議会委員会条例の一
部を改正する条例

○その他

・教育委員会の委員の任命につ
いて

三笠中学校 屋内運動場完成

平成16年11月から整備が進め
られていた三笠中学校屋内運動
場（体育館）が完成し、9月4
日、落成式が開催されました。

式では、斉藤市長から施行業

者に感謝状が贈られたほか、引
継ぎセレモニーや同校吹奏楽部
によるアトラクションなどが行
われました。

三笠中学校の白石栄校長は謝
辞の中で「完成した体育館を授

業やクラブ活動などで活用して
いくとともに、地域住民の方々
にも生涯学習の拠点として活用
していただきたいです」と話さ
れました。

また、「三笠中学校体育館落
成実行委員会」が、体育館の施
設活用と施設備品の充実を図る
ため、グラウンドピアノやどん帳
（電動昇降装置含む）などを寄
贈されました。



屋内運動場の外観

【施設概要】

- ・構造 鉄筋コンクリート
- ・床面積 1,088.5㎡
- ・バスケットコート……2面
- ・バレーボールコート……2面
- *バドミントンコート……3面

「阿久根大島公園」と「番所丘公園」 の指定管理者を募集します

市では、「阿久根大島公園」と「番所丘公園」を管理運営する指
定管理者を募集します。募集要項の主な内容は次のとおりです。詳
しくは担当課で配布する募集要項をご参照ください。

【募集団体】

各施設1団体（1団体で両施設の管理運営も可）

【応募資格】

- (1) 法人その他の団体であること。
（法人格の有無は問いません。）
- (2) 阿久根市内に事務所又は事業所を有する団体であること。
などとなっています。

【業務内容】

- (1) 阿久根大島公園の施設等の維持管理及び運営
- (2) 番所丘公園の施設等の維持管理及び運営

【指定期間】

平成18年4月1日から平成21年3月31日までの3年間

【募集要項の配布及び応募受付期間等】

- (1) 配布及び受付期間
平成17年10月24日(月)から平成17年11月21日(月)まで
(土・日・祝日を除く)
- (2) 配布及び受付時間
午前8時30分から午後5時まで
配布・受付場所及び問い合わせ先
阿久根市役所 ☎(73) 1211
- (3) 阿久根大島公園については、水産商工観光課商工観光係
(内線1111)
- ・番所丘公園については、都市建設課管理係
(内線1125)

市県民税等の改正について

税務課からのお知らせ

税法改正等に基づき、平成18年度の市県民税および平成17年分の所得税から、次の項目が改正されます。

項目	改正前	改正後
納税義務者と生計を同一にする妻への市県民税の均等割額について	平成17年度は2分の1課税(2千5百円)	全額課税(4千5百円) ※28万円以上の所得(給与収入の場合93万円以上)がある場合
老年人(65歳以上の方)の市県民税非課税基準について	合計所得金額が125万円以下の方は、市県民税は非課税	非課税基準の廃止(ただし、平成17年1月1日において65歳に到達していた方は、平成18年度は3分の1課税、平成19年度は3分の2課税)
定率減税について	所得税・20%(上限25万円) 市県民税・15%(上限4万円)	所得税10%(上限12万5千円) 市県民税7.5%(上限2万円)
老年人控除について(65歳以上の方)	所得税・50万円の所得控除 市県民税・48万円の所得控除	所得税、市県民税ともに廃止
65歳以上の方の公的年金控除について	別表のとおり	別表のとおり
確定申告、年末調整時の添付資料について	国民年金保険料の支払証明は添付義務なし	国民年金保険料の支払証明の添付を義務づけ

◎65歳以上の方の公的年金控除(別表)

改正前	公的年金収入額(A)	公的年金所得金額
	1,400,000円まで	所得金額は0円
	1,400,001円~2,599,999円	(A) - 1,400,000円
	2,600,000円~4,599,999円	(A) × 0.75 - 750,000円
	4,600,000円~8,199,999円	(A) × 0.85 - 1,210,000円
	8,200,000円以上	(A) × 0.95 - 2,030,000円



改正後	公的年金収入額(A)	公的年金所得金額
	1,200,000円まで	所得金額は0円
	1,200,001円~3,299,999円	(A) - 1,200,000円
	3,300,000円~4,099,999円	(A) × 0.75 - 375,000円
	4,100,000円~7,699,999円	(A) × 0.85 - 785,000円
	7,700,000円以上	(A) × 0.95 - 1,555,000円

個人事業者の方へ

消費税の届出書の提出はお済みですか？

現在、消費税の免税事業者の方で、平成16年分の確定申告等において、消費税の課税売上高が1千万円を超えた方は、平成18年は消費税の課税事業者となります。この場合、「消費税事業者届出書」を速やかに納税地の所轄税務署長に提出することが必要となります。

※問い合わせ先

・市県民税に関することは税務課課税係へ

☎(73) 1211(内線1443・1444)

・所得税、消費税に関することは出水税務署個人課税部門へ
☎(62) 0902

介護保険制度改正のお知らせ

平成17年10月1日から **介護保険施設などの利用料が変わります。**

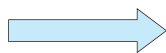
現在、保険給付の対象となっている施設サービス等の居住費（滞在費）・食費と、通所サービスの食費が保険給付の対象外になり在宅の場合と同じように、利用者の方にお支払いいただくことが原則となります。

在宅で生活している人は、居住費や食費にかかる費用は自分で負担しています。一方で施設に入所している人は、居住費や食費の大部分を介護保険から給付されています。

そのため、同じ要介護度でも在宅の方は、負担が大きくなっています。この不均衡を見直し、施設と在宅のバランスをとるために、施設利用者の負担が変更されます。

1 新たに利用者の負担となるもの

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
 介護老人保健施設（老人保健施設）
 介護療養型医療施設（療養病床等）
 短期入所介護（ショートステイ）



居住費（滞在費）の全額と食費の全額が利用者の負担となります。

通所介護（デイサービス）
 通所リハビリテーション（デイサービス）



食費の全額が利用者の負担となります。

2 利用者が新たに負担する費用について

- 利用者が負担する費用については、国が示す基準費用額を参考に事業者（サービス事業者）が定めます。
- 利用される方は、サービス事業者との契約に基づき、居住費（滞在費）や食費をサービス事業者に直接支払います。

3 保険給付の見直しに伴う負担額と、低所得者対策について

- 所得の低い人にとって、負担が重くならないようにするため、所得や課税状況などから利用者が4つの段階に区分されます。（表1参照）
- 第1段階から第3段階の人は申請により、居住費（滞在費）や食費の負担が軽減されます。（表2参照）
- 通所介護、通所リハビリテーションの利用については、負担限度額が設けられていませんので、利用者はサービス事業者が定めた金額を支払います。

（表1）利用者負担段階が設定されます

利用者負担段階	対 象 者
第1段階	・住民税世帯非課税で老齢福祉年金を受けている人 ・生活保護を受給している人
第2段階	・住民税世帯非課税で、合計所得金額と課税年金収入の合計額が80万円以下の人
第3段階	・住民税世帯非課税で、第2段階に該当しない人 ・住民税課税者がいる高齢者世帯で、特例減額措置を受けている人
第4段階	・同じ世帯内に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税の人 ・住民税を課税されている人

(表2) 所得の低い方の、負担の上限は次のようになります

居住費（滞在費）

() 内は月額概数

		負担限度額			基準費用額
		第1段階	第2段階	第3段階	
多床室（相部屋）		0円/日 (0円)	320円/日 (1.0万円)	320円/日 (1.0万円)	320円/日 (1.0万円)
従来型 個室	①特養等	320円/日 (1.0万円)	420円/日 (1.3万円)	820円/日 (2.5万円)	1,150円/日 (3.5万円)
	②老健・療養等	490円/日 (1.5万円)	490円/日 (1.5万円)	1,310円/日 (4.0万円)	1,640円/日 (5.0万円)
ユニット型準個室		490円/日 (1.5万円)	490円/日 (1.5万円)	1,310円/日 (4.0万円)	1,640円/日 (5.0万円)
ユニット型個室		820円/日 (2.5万円)	820円/日 (2.5万円)	1,640円/日 (5.0万円)	1,970円/日 (6.0万円)

*①は特別養護老人ホーム、短期入所生活介護の場合。②は老人保健施設、介護療養型医療施設、短期入所療養介護の場合。

*なお、施設には平均的な居住費用（＝基準費用額）と上表の負担限度額の差額が、補足給付として、介護保険から給付されます。

食費

() 内は月額概数

負担限度額			基準費用額
第1段階	第2段階	第3段階	
300円/日 (1.0万円)	390円/日 (1.2万円)	650円/日 (2.0万円)	1,380円/日 (4.2万円)

*なお、施設には平均的な食費（＝基準費用額）と上表の負担限度額との差額が、補足給付として、介護保険から給付されます。

4 手続き [低所得者対策による居住費（滞在費）・食費の軽減を受けるためには]

- ①所定の申請書により保険者（市役所介護保険係）に申請します。
- ②保険者から「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けます。
- ③サービスを受けようとするときは、事業者に対し、「介護保険負担限度額認定証」を提示します。

*施設入所者につきましては施設を通じ、在宅の方で短期入所介護利用者は介護支援専門員（ケアマネージャー）を通じて申請していただきます。



※ 問い合わせ先 健康増進課 介護保険係 ☎73-1211（内線1413・1437）

高齢者のインフルエンザ予防接種のお知らせ

阿久根市では、予防接種法に基づき、高齢者等のインフルエンザ予防接種を実施します。インフルエンザの予防接種は、接種を受ける法律上の義務はなく自らの意思で予防接種を希望する方だけの接種となります。

〈対象者〉（対象者には10月中旬頃個別に予診票を配布します。）

- ① 65歳以上の方（昭和15年12月31日以前に生まれた方）
- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有するものおよびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有するもの

〈実施期間〉 10月15日から12月31日まで 〈実施場所〉 各医療機関 〈自己負担〉 1,000円

※問い合わせ先 健康増進課 保健予防係 ☎73-1211（内線1431・1432）

楽しい話題などをお知らせください。
秘書広報係 ☎73-1211 (内線1214)

阿久根中柔道部員大活躍!!

— 全国大会第3位 堅山 優さん
九州大会第3位 松尾 星さん —



(写真右から) 堅山さん、松尾さん

阿久根中柔道部の堅山優さん(3年生)が、女子個人戦44キロ級で、持ち前のキレのある技とスピードを生かし県大会優勝、九州大会準優勝。全国大会では見事第3位に輝きました。また、同部松尾星さん(3年生)も女子個人戦52キロ級で県大会優勝し九州大会では第3位という好成績を収めました。二人は、今後も練習に精進し、インターハイでは優勝を目指したいと話していました。

伝統の舞を仮奉納

— 波留区 —

県の無形文化財に指定されている波留区の「神舞(かんめ)」の仮奉納が9月1日、大勢の地区民が見守る中、南方神社境内でありました。

神話の岩戸伝説を7つの舞で描く「神舞」は8年ごとに奉納されるのが習わしですが、神舞保存会では、この舞を伝承するため毎年仮奉納を行っており、今年「神降し」と「田ノ神舞」が奉納されました。



交通事故防止・安全運転呼びかける

— 秋の交通安全運動 —

秋の交通安全運動期間中の9月22日、阿久根地区交通安全協会大川支部が「交通安全方ランツ作戦」を道の駅あくねで行いました。この作戦には、大川小5年生18人のほか、地域住民ら約60名が参加し、ドライバーに特産のイワシやアジの干物の入った300袋とチラシを配り安全運転を呼びかけました。

また、9月29日には、市総合運動公園陸上競技場で第7回阿久根交通・地域安全グラウンドゴルフ大会が開催され、市内の68チーム、約350人が参加し、日ごろの練習の成果を競い合いました。大会にあわせて交通安全標語コンクール表彰式や事故が多発する交差点付近での安全確認なども学ぶ講習会が実施され、参加者は交通安全を再確認していました。

なお、グラウンドゴルフ大会の結果は次のとおりです。※敬称略

- 団体の部 ①潟健康クラブB ②鶴川内A ③赤瀬川A
- 個人の部 ①赤松勝美(鶴川内D) ②盛永ミチノ(山下)
- ③猿楽哲雄(阿久根29会C)

交通安全標語コンクール市長賞 (※敬称略)

大丸老人クラブ百寿会 田代 文夫

「交通ルールは命綱 無謀な運転 命取り」



▲道の駅あくねで「ガランツ作戦」を行う大川小児童ら



▲グラウンドゴルフ大会で交通安全講習を受ける高齢者の皆さん

みんなのアルバム

小学生が防火を呼びかける絵を描く

— 大川分団 —

9月4日、大川小学校の6年生が大川分団の車庫シャッターに本市特産のボンタンが消火する様子の絵を描きました。

これは、地域住民に防火を呼びかけるとともに、小学生に地域を守る消防団の活動を知ってもらおうと行ったものです。

大川分団の花田悟分団長は「火災を防ぐには一人ひとりが日ごろから防火意識を持つことが大切です。この取組が、地域の方々の防火意識向上につながればうれしいです」と話していました。



津波を想定した救急救助訓練

— 阿久根地区消防組合 —

阿久根地区消防組合は、救急の日の9月9日、晴海町外港空地で医師会や警察、消防団など8機関約160名が参加し津波に対する「救急、救助訓練」を実施し、参加した各機関は情報伝達経路や相互連携を確認し合いました。

阿久根地区消防組合の山田実消防長は「救急に関する機関が連携して訓練を行うことが重要であり、今後も災害などの際に、多くの人命を救える体制づくりに努めていきたいです」と話していました。



ふるさとの自然・歴史を甚句に

— 飛松区 —

9月19日、「飛松むらおこし甚句保存会」の皆さんが、飛松公民館にて開催された敬老会で、飛松区の歴史や美しい自然などを詠った「飛松むらおこし甚句」を勇壮な踊りとともに初披露。

敬老会に出席した高齢者の皆さんは、これまで飛松区の伝統を築き、ふるさとを守ってきた方ばかりということで、思い思いに聴き入っていました。



阿久根物産展

9月28日から10月4日まで鹿児島市の山形屋で阿久根物産展が開催されました。今回で40回目となる物産展には、阿久根の自然に育まれた果樹や農産物、水産加工品などの特産品が展示され、大勢の買い物客らに好評でした。



▲買い物客に大好評の阿久根の特産品



▲斉藤市長も阿久根をPR！

お知らせ

INFORMATION

住民異動届に際して本人
確認をお願いします

平成17年10月1日から『なりすまし』
による虚偽の届出を防ぐため、住民異
動届（転入・転出・転居等）の際に、
窓口にいらずに済んだ方の本人確認を
お願いしております。住民異動届に際
しては、印鑑のほか、官公庁発行の写
真の添付された身分証明書や健康保険
証等をご持参ください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお
願いします。

※問い合わせ先

市民環境課住民係

☎（73）1211（内線1422）

10月は「労働保険適用促進月間」

生活や雇用の安定と労働者の福祉の
増進を図るため、労働者を1人でも雇
用している事業主は、労働保険（雇用
保険と労災保険）への加入が義務づけ
られています。まだ、加入手続きがお
済みでない事業主は、速やかに公共職
業安定所か労働基準監督署で手続きを
行ってください。

※問い合わせ先

・出水公共職業安定所阿久根出張所

☎（73）3400

・川内労働基準監督署
☎0996（22）32255

平成17年度稲わら価格

出水地区平成17年度稲わら基準価格
についてお知らせします。

◎稲わら基準価格

○掛け干し

10a（1反） 9千円

○コンバイン

10a（1反） 4千5百円

※問い合わせ先

農政課農政管理係

☎（73）1211（内線1137）

水俣病総合対策医療事業「保健手
帳」の申請受付再開のお知らせ

新たな水俣病対策として『保健手帳』
の内容を拡充し、申請受付を再開する
ことになりました。詳しい内容は次の
とおりです。

◇申請受付

平成17年10月13日(木)から再開

◇対象者

昭和43年12月31日以前に*対象地域
に相当期間居住歴があり、水俣湾周辺
で取れた魚介類を食べ、水俣病にもみ
られる一定の症状がある方

*対象地域とは：阿久根市（脇本・
赤瀬川）、出水市全域、東町全域、高尾
野町（江内、大久保、上水流、柴引）

◇支給内容

・医療費（保険適用分の自己負担分）

の金額

・はり、きゆう施術・温泉療養費
（月7千5百円を限度）

◇申請方法

申請書に必要事項を記入し、指定の
診断書等を添付して県庁環境政策課ま
たは阿久根市役所健康増進課に提出し
てください。

※問い合わせ先

・県庁環境政策課環境保健係

☎099（286）2584

・健康増進課保健予防係

☎（73）1211（内線1432）

道路交通センサス調査実施について

国道や県道などにおいて、道路の交
通量等を調査する「道路センサス」を
実施しますので、ご理解とご協力をお
願いします。

【交通量調査日】

10月16日(日)、10月19日(水)

※問い合わせ先 県庁道路建設課

☎099（286）3536

愛の献血にご協力を！

10月21日(金)、阿久根市役所玄関前と
Aコープ三笠店駐車場において、集団
献血を行います。皆様のご協力をお願
いします。

・阿久根市役所玄関前

（9時30分～16時30分）

・Aコープ三笠店駐車場

（9時30分～11時30分、12時30分～16時30分）

※問い合わせ

健康増進課保健予防係

☎（73）1211（内線1431）

ワンちゃんのひきよろ

◇日時 11月1日(火)・15日(火)

10時～10時30分

◇場所 保健センター

*印鑑を持参してください。

※問い合わせ先

健康増進課保健予防係

☎（73）1211（内線1432）

認知症に関するセミナー
開催のお知らせ

◇日時 11月20日(日) 9時～16時30分

◇場所 デイサービス リハシップ

あい（出水市米ノ津町）

◇定員 30名（先着順）◇参加 無料

◇申し込み方法

往復はがきの通信欄に住所・氏名を

明記の上、申し込みください。

※申込み・問い合わせ先

〒899-13113

高尾野町下水流862-1

高尾野病院作業療法科 担当 杉元

☎（82）3113

11月6日(日)

8時～18時

秋の市

本町通りで開催

募集

ADVERTISE

平成18年度職業訓練生
を募集しています

国立県営鹿児島障害者職業能力開発校では平成18年度の職業訓練生を募集しています。訓練科目は建築設計科、デザイン製版科、OA事務科、情報電子科、義肢福祉用具科、アパレル科、造形実務科です。訓練期間は1年です。入学金・授業料は無料ですが、入校時に各種経費として約3万円必要です。

◇募集期間 11月4日(金)まで
※問い合わせ先

鹿児島障害者職業能力開発校
☎0996(44)2206

青年海外協力隊等の参加者を募集しています

発展途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、共に働き、人づくり国づくりに貢献するボランティア活動の参加者を募集します。

◇募集種類

- ①青年海外協力隊
- ②日系社会青年ボランティア
- ③シニア海外ボランティア
- ④日系社会シニアボランティア

◇募集期限 11月16日(水)まで

※問い合わせ先 鹿児島県国際交流協会
☎099(221)6624

企業を退職されたOB
の方を募集しています

「企業等OB人材マッチング鹿児島協議会」では、地元企業の経営力強化、経営改善のアドバイザーとして活躍いただく企業を退職されたOBの皆様を募集しています。

◇主な募集対象分野

- ・経営・製品開発・経理・法務など

※問い合わせ・申し込み先
企業等OB人材マッチング鹿児島協議会(鹿児島商工会議所内)
☎099(225)9533

篤志寄付

広報送付お礼として、ご寄付をいただきました。有難うございました。

▽竹原ミツ工様(名古屋市)

阿久根市職員人事異動

(平成17年10月1日付け、
カッコ内は旧職)

◆一般職

総務課(水産商工観光課)

孝 年 代 田

総務課(健康増進課)

子 京 平 片 上

健康増進課(生きがい対策課)

子 智 下 松

がけ地近接等危険住宅移転に
補助があります

都市建設課では、平成18年度がけ地近接等危険住宅移転事業の申し込みを受け付けています。

【事業の条件】

- 次の①・②のいずれにも該当し、住宅の移転を計画されている方
- ①高さ(図中のH)が2mを超え、こう配が30度以上のがけに近接している住宅(図参照)
- ②昭和46年8月31日以前に建築した住宅

【事業の内容】

- ①危険住宅の除却等に対する補助(限度額78万円)
- ②危険住宅に代わる住宅の建設(購入を含む。)にかかる借入金に対する利子補助(限度額40万円)

【その他】

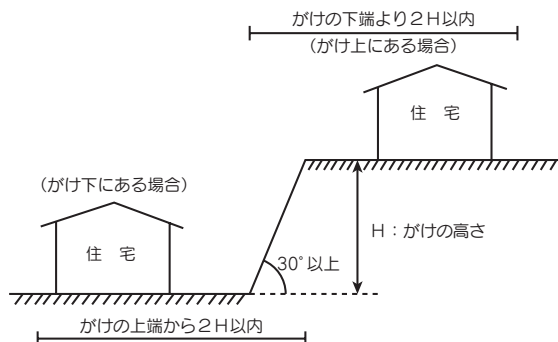
- ①住宅金融公庫のローンや民間金融機関の融資も対象になります。

秋季火災予防運動のお知らせ

11月9日(水)～11月15日(火)

3つの習慣

- *火災を引き起こさないための3つの習慣
- ①寝たばこは絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



*がけに近接している住宅とは、上の図のとおり2H以内にある住宅のことです。

都市建設課建築係
☎(73)1211(内線1122)

- ②申込み締切りは、11月18日(金)までとします。(ただし、相談は随時行っています。)

※問い合わせ先

「地域が育む『あくねの教育週間』 10月24日(月)～11月11日(金)」 における市内各小・中学校の活動などについて

これからの社会を主体的に生きる心身ともにたくましい「あくねっ子」の育成を図るためには、学校・家庭・地域社会が一体となって地域に開かれた特色ある学校づくりを進めることが大切です。そのために本市では、市民の皆様が自由に学校を参観し、「学校発あくね元気」に触れていただく機会として「あくねの教育週間」を設定しています。期間中、参観を希望される方は、次の表を参考にされ各学校で行われている活動や校内の施設を、ご自由にご参観ください。

学校名	実施日	行事名	対象	内 容
阿久根小	11月2・4日	フリー参観	保護者および地域の方々などでもけっこうです	・フリー参観（校内の自由参観、授業参観） ※11月13日（日）の日曜参観もご自由に参観できます。
大川小	11月1・2日	フリー参観 芸術鑑賞会 教育講演会		・芸術鑑賞会（1日、邦楽の音楽鑑賞会） ・フリー参観（1・2日、校内の自由参観、授業参観） ・教育講演会（2日、大川小・中学校PTAの合同教育講演会）
西目小	11月2・4日	フリー参観 高齢者とのふれあい活動		・フリー参観（2日、校内の自由参観、授業参観） ・高齢者とのふれあい活動（4日、授業参観・昔の遊びや遊び道具の創作・高齢者とのふれあい給食の実施）
山下小	11月1～4日	学校栄養士給食指導 高齢者とのふれあい活動 海外の話进行こう フリー参観		・学校栄養士給食指導（2日、郷土料理や栄養についての指導） ・高齢者とのふれあい活動（4日、高齢者から昔の遊びを習って遊ぶ、地域の郷土料理を作って食べる） ・海外の話进行こう（上旬、青年海外協力隊員の話进行く） ・フリー参観（1～4日、校内の自由参観、授業参観）
鶴川内小	11月1～4日	心の教育の日の行事 給食資料展示		・心の教育の日の行事（2日、道徳の授業参観を通して心の教育推进を考え合う、第11回鶴小PTA研究大会、鶴小PTA教育講演会） ・給食資料展示（第1週、栄養素の一般表や郷土の食材展示）
田代小	11月1～4日	フリー参観 心の教育の日の授業		・フリー参観（1～4日、校内の自由参観、授業参観） ・心の教育の日の授業（2日、全学級道徳の授業参観、高齢者を招待し、昔遊びやいもほりの体験活動）
折多小	11月1～7日	学習発表会 ミニコンサート フリー参観		・学習発表会（2日、児童の学習の成果の発表） ・ミニコンサート（4日、生演奏会の実施） ・フリー参観（1～7日、校内の自由参観、授業参観）
尾崎小	11月1・2日	フリー参観 心の教育の日の活動		・フリー参観（1日、校内の自由参観、授業参観） ・心の教育の日の授業（2日、全学級道徳の授業の実施、高齢者とのふれあいスポーツ・創作活動、給食）
脇本小	11月1・2・4日	フリー参観 親子芸術鑑賞会 ふれあい給食 教育講演会		・フリー参観（1日、授業参観、全学級道徳授業の実施） ・親子芸術鑑賞会（2日、郷土の演奏家・読み聞かせグループとの交流会） ・ふれあい給食（1・2日、交流給食） ・教育講演会（4日19:00～、矢野大和さんの講演会）
阿久根中	11月1～4日	フリー参観 学習発表会		・フリー参観（1～4日、校内の自由参観、授業参観） ・学習発表会（2日、舞台発表等の実施、地域の方々や幼稚園児にも公開）
大川中	11月1・2日、 上旬	フリー参観 教育講演会	・フリー参観（1・2日、校内の自由参観、授業参観） ・教育講演会（2日、大川小・中学校PTAの合同教育講演会） ※11月18日（金）には文化祭及び給食試食会も実施します。	
鶴川内中	10月30日 11月1～4日	鶴中文化祭 フリー参観	・鶴中文化祭（30日、生徒の学習の成果の発表、地域の方々の作品展示会、教育講演会、バザーの実施） ・フリー参観（1～4日、校内の自由参観、授業参観）	
三笠中	11月1～4日	フリー参観	フリー参観（1～4日、校内の自由参観、授業参観、パソコン室や学校図書館の開放）	

※問い合わせ先 教育委員会 学校教育課 ☎73-1211（内線1314）
（各学校の細かい内容などについては、直接学校にお問い合わせください。）

女性に対する暴力をなくす運動

配偶者等からの暴力（身体的、精神的、性的、経済的暴力）、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題のひとつです。

男女共同参画推進本部では、毎年、11月12日～25日までの2週間「女性に対する暴力をなくす運動」を実施し、鹿児島県でも下記の講演会が開催されます。

女性に対する暴力の問題に関する講演会

演 題	「暴力を選ぶのはなぜ～DV、デートDVは誰にでも起こりえること～」
講 師	山口 のり子さん（アウェア代表、DV行動変革プログラム・ファシリテーター）
日 時	平成17年11月19日（土）13：30開演
場 所	かごしま県民交流センター中ホール
定 員	250名
参加費	無料
申込締切	平成17年11月11日（金）
託 児	要予約
申 込 先	鹿児島県男女共同参画センター（かごしま県民交流センター内） ☎ 099-221-6603 FAX 099-221-6640 E-mail harmony@kagoshima-pac.jp

※この記事に関する問い合わせ先
企画調整課企画係 ☎73-1211（内線1216）

狂犬病予防注射・畜犬登録のお知らせ

狂犬病予防注射および畜犬登録を次のとおり実施します。年1回の予防注射と畜犬登録がお済みでない場合は、都合のいい場所で受けてください。

- ・狂犬病予防注射料金（済証交付手数料含む）… 3千円
- ・新規登録手数料（生涯1回）…………… 3千円

※期日 10月22日（土）

場 所	時 間
大川消防車庫前	9：00～ 9：45
西目地区構造改善センター	10：00～10：45
鶴川内地区集会施設	11：00～11：50
脇本地区公民館	13：20～14：10
保健センター	14：40～15：30

※問い合わせ先

健康増進課保健予防係 ☎73-1211（1431・1432）

地域子育て支援事業 11月 子育てサークル（だれでも親子で参加できます）

子どもの遊び、母親のリフレッシュタイムに、お気軽に支援センターをご利用ください。

☆親子教室（10：00～12：00）

日/曜	サークル名	場 所	日/曜	サークル名	場 所
1日(火)	いるかサークル	大川児童館	15日(火)	どんぐりサークル	鶴川内集会施設
"	どんぐりサークル	鶴川内集会施設	16日(水)	諏訪団地教室	諏訪団地
2日(水)	ひまわりクラブ	保健センター	"	こあらサークル	脇本保育園
7日(月)	こあらサークル	脇本保育園	17日(木)	らっこサークル	みなみ保育園
8日(火)	かもめサークル	鶴川内児童館	22日(火)	かもめサークル	鶴川内児童館
"	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター	2日(木)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター
10日(木)	らっこサークル	みなみ保育園	"	らっこサークル	みなみ保育園
11日(金)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター	25日(金)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター

☆年齢別教室（牧内農村環境改善センター）

- 11月4日(金) ひよこクラブ 0～1歳児教室
- 11月18日(金) こっこクラブ 2歳以上児教室

問い合わせは、みどりが丘保育園まで

☆園開放（お気軽に園に遊びにきてください）

- 毎週(金) みなみ保育園
- 毎週 みどりが丘保育園（第3土曜日はお父さんも一緒にどうぞ）

☆参加は申し込み制になっていますので、次の支援センターに前日までにお申し込みください。

（地域子育て支援センター）☎73-3457みどりが丘保育園／☎72-3939みなみ保育園

◆◆◆ 総合健康診査のお知らせ ◆◆◆

次のとおり健康診査を実施します。10月中旬、個別に受診票を配布します。受診票が届いていない方も受診できますので、保健予防係までお問い合わせください。

〈対象者〉 40歳以上の方（平成18年3月31日現在）

〈受付時間〉 7時～9時（健診開始7時30分～）

* 健診は午前中で終了します。

〈健診内容〉 希望する①～⑥の項目を同じ日に受けられます。

- ①基本健康診査 ②胃がん検診 ③大腸がん検診
④腹部超音波検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥肝炎ウイルス検診

〈日程〉

期 日	実施場所	対象地区	期 日	実施場所	対象地区
11月8日(火)	保健センター	赤瀬川地区	11月14日(月)	保健センター	山下地区 市街地
11月9日(水)	保健センター	市街地	11月15日(火)	西目地区構造 改善センター	大川地区
11月10日(木)	脇本地区 公民館	脇本地区	11月16日(水)	鶴川内地区 集会施設	鶴川内・ 田代地区
11月11日(金)	保健センター	市街地	11月17日(木)	保健センター	赤瀬川地区
11月12日(土)	保健センター	市街地	11月18日(金)	保健センター	折口・多田 地区

※料金等、詳しい問い合わせ先

健康増進課保健予防係 ☎73-1211（内線1431・1432）

健康コーナー

✚ 休日在宅医 ✚

- 10月16日
林胃腸科外科 ☎73 3 6 3 9（大丸）
宮蘭歯科医院 ☎73 3 2 2 2（大丸）
- 10月23日
植村整形外科 ☎72 1 0 4 1（段）
脇本病院 ☎75 2 1 2 1（嶋之浦西）
北園歯科医院 ☎64 2 1 5 1（高尾野町唐笠木）
- 10月30日
有村産婦人科・内科 ☎73 4 1 8 0（上野）
上野歯科医院 ☎63 2 3 0 6（出水市五万石町）
- 11月3日（文化の日）
上園医院 ☎73 1 0 5 5（町）
中島歯科医院 ☎82 0 0 2 0（高尾野町大久保）
- 11月6日
内山病院 ☎73 1 5 5 1（高松）
金子歯科医院 ☎63 2 1 5 0（出水市本町）
- 11月13日
鶴見医院 ☎73 0 5 5 3（大丸）
石沢歯科医院 ☎84 4 4 1 1（野田町上名）
- ※休日の診療時間
在宅医 各医療機関の平日の診療時間と同じです。
歯科在宅医 午前8時～正午

阿久根市民病院健康教室（参加無料）

テーマ「風邪とインフルエンザについて」
日 時 11月16日（水）14時～15時
場 所 阿久根市民病院4階大ホール
※申し込み・問い合わせ先
阿久根市民病院地域医療連携室 ☎73-1368

保健センターの行事

母と子のコーナー

●乳幼児健診・BCG接種

期 日	内 容	対 象 者	受 付 時 間
11月10日(木)	2歳児歯科健診	H15年8月～10月生まれ の幼児	13:00 ～ 13:15
11月24日(木)	3歳児健診	H14年4月～5月生まれ の幼児	13:00 ～ 13:15
11月30日(水)	3か月児健診・BCG接種	H17年7月10日～7月31 日生まれの乳児	12:45 ～ 13:00

●育児相談

期 日	内 容	対 象 者	受 付 時 間
11月11日(金)	6～7か月児育児相談	H17年4月生まれの乳児 育児に関する相談がある方	13:00 ～ 13:15

●むし歯予防教室（フッ素塗布）

期 日	対 象 者	受 付 時 間
11月11日(金)	9月1日以降に歯科健診を受けた幼児	15時～15時15分

予防接種コーナー

●ポリオ（小児マヒ）

期 日	期 日	対 象 者	受 付 時 間
11月18日(金)	11月25日(金)	↑前回H17年1月1日～H17年7月9日生まれの方	13:00 ～ 13:30
11月21日(月)	11月28日(月)	《2回目》H16年7月16日～H16年12月31日生まれの方	
11月22日(火)	11月29日(火)	および生後90日未満で2回接種が終わっていない方	

成人コーナー

●健康相談

保健師がみなさまの健康に関するご相談をお受けします。生活習慣や食生活改善・健診結果・子育てのことなど、からだやこころに関することをお気軽にご相談ください。健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

期 日	場 所	時 間
10月31日(月)	保健センター	9時～10時

※問い合わせ先 健康増進課保健予防係 ☎73 1 2 1 1（内線1431・1432）

良い生活習慣は気持ちいい

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

年に1回の健康チェック。「健康診査」を生かしましょう！

生活習慣病って何？

不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気です。(例えば、脳卒中、心臓病、がん、など。)

阿久根市の死亡者の死因を見てみると、がん、脳血管疾患、心疾患の順に多く、全体の約6割を占めています。

不健康な生活習慣を続けると

- ・不適切な食生活
(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- ・運動不足
- ・ストレス過剰
- ・飲酒
- ・喫煙 など

生活習慣病予備軍

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血症 など

不健康な生活習慣の継続により、予備軍(境界領域期)へ。

さらに続けると生活習慣病(メタボリックシンドローム)⇒重症化・合併症⇒生活機能の低下・要介護状態へと段階的に進行していきます。

また、喫煙によって動脈硬化が促進され⇒脳卒中や虚血性心疾患の発症リスクが増大、がん(肺がん・咽頭がん等)の発症リスクも増大します。

メタボリックシンドロームとは、代謝の異常、代謝の不調のことで、血管における代謝構造が異常・不調になり、その結果、糖尿病・高血圧症・高脂血症になります。

そして、その共通項が内臓肥満とされています。

しかし

どの段階でも、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。

とりわけ、予備軍(境界領域期)での生活習慣の改善が、病気の発症を防ぐことになり、生涯にわたって生活の質を維持する上でとても重要です。

ただし、がんについては、がん検診や自覚症状に基づいて発見された後は、生活習慣の改善ではなく、手術や化学療法などの治療が優先されます。

予備軍(境界領域期)では、自覚症状に乏しく日常生活に大きな支障はありませんが、確実に進行しています。ご自分の健康度をチェックする意味でも、毎年1回、健康診査を受けましょう。

市では、今年も11月8日(火)から11月18日(金)までのうち10日間、40歳以上の方を対象に総合健康診査を実施します。職場での受診機会のない方、自営業者の方など、進んで健診を受けられるようお勧めします。

運動の習慣を

内臓脂肪が多いと代謝不調を促進します。内臓脂肪をコントロールするためには、運動が効果的です。

効果その1～ やせる。運動をすれば、カロリー消費で内臓脂肪が減ります。

効果その2～ 筋肉を良く動かすことで、代謝を良くするホルモンの分泌が活発になります。

いつでも、どこでも、気軽に無理なくできる運動を選び、習慣づけましょう。

毎日の生活の中で、できるだけ体を動かすように努めましょう。

食生活の改善

*朝食は、毎日しっかりとって元気に1日のスタートを！

*日常生活の活動に見合ったエネルギーを。

食べ過ぎに気をつけて、肥満を防止。

*食塩の摂取量は、1日10グラム未満。

*野菜の摂取量は、1日350グラム以上。

*こころのふれあう楽しい食生活を。



健康があなたの生活を豊かにします。

生活習慣は、一人ではなかなか変えられないもの。

家族で、友人で、仲間をつくってできることから始めましょう。

健康増進課保健予防係では、市民の皆様の健康づくりと生活習慣病の予防、早期発見、早期治療を図るために「健康診査」をはじめ、「健康相談」「健康教育」「訪問指導」などの事業に取り組んでいます。

※問い合わせ先

健康増進課保健予防係 ☎73-1211 (内線1431・1432)

国民年金だより

現況届の提出を忘れずに。

年金を受け取っている方へ、毎年誕生月の初めに、業務センターから現況届をお送りしています。現況届とは、引き続き年金を受け取る権利があるかを年1回確認するための届で、誕生月の末日までに提出していただくことになっています。現況届の提出が遅れた場合や提出されなかった場合は、年金の支払が一時的に止まることとなりますので、必ず期限までに到着するように提出してください。

なお、誕生月の中頃になっても現況届が届かないときや用紙を無くしたときなどは、川内社会保険事務所へご相談ください。

設置されました 「国民年金委員」

飛松区長と高之口区長は平成16年度の、他の市内全区は平成17年度の区長さんが地域の身近な国民年金の窓口として、社会保険庁長官から国民年金委員として任命されました。「国民年金委員」は、国民年金制度の周知や相談等の窓口として設置され、市や川内社会保険事務所と情報交換し連携して活動します。国民年金保険料納付や免除申請についてなどの身近な窓口としてご利用ください。

※問い合わせ先

川内社会保険事務所 ☎0996-22-5276 (代表)
市民環境課 国民年金係 ☎73-1211 (内線1423)

消費生活講座 (No.143)

あなたの生活を快適にする住宅リフォーム。失敗やトラブルがないよう、十分にご注意ください。

○事業者選びは慎重に。

複数の事業者から見積りを取るなど、事業者選びは慎重に進めましょう。

○工事契約は必ず書面で。

小規模工事でも口約束だけの契約はやめましょう。

○工事の追加・変更はよく話し合ってください。

追加・変更による費用の増加はトラブルのもと。費用の増減を含め、本当に必要かよく考えて進めましょう。

○工事完成後の確認はきっちりとして。

工事内容を事業者とともに現場で確認し、工事完了確認書などを取り交わして保管しておきましょう。

※おかしいな、困ったなと思ったら水産商工観光課消費生活相談窓口へお問い合わせください。

☎73-1211 (内線1112)

図書館だより

☎72-0607

📖 寄贈本のお知らせ 📖

阿久根市大川在住の大田様より「礼に始まり礼に終わる」を寄贈して頂きました。これは、大川剣道少年団を創設し数々の優勝へと導き、全国に「剣道王国大川」の名を知らしめた「しげさん」こと故・下園重志氏をしのび、その教え子の方々が一年がかりでまとめた追悼集です。半生のほか、教え子の回顧録、優勝の軌跡、エピソードなどが丁寧につづられています。



「悪意の手記」 中村 文則 著

私は人を殺した。そのことが私の人生にこれほどのものをもたらすとは知らずに……。死と悪をテーマに、現代の青年の心理を克明に描ききつた衝撃の問題作。

「逆説探偵」 鳥飼 否宇 著
綾鹿警察署・五龍神田刑事が、次々と起こる事件の謎に挑む！事件解決のヒントは、正体不明のホームレス十徳治郎が握る。あまりにも意外で皮肉な12人の真犯人とは



「キップをなくして」 池澤 夏樹 著

「キップをなくしたら駅から出られないの」。女の子に呼び止められたイタル。キップたちが暮らす東京駅構内の小部屋だった！子どもたちの冒険生活が始まる。

「女王様と私」 歌野 晶午 著
真藤数馬は冴えないオタクだ。無職でもちろん独身。今日も可愛い妹と楽しいデートの予定だったんだ。あの「女王様」に出逢うまでは。彼女との出逢いが、めぐるめく悪夢への第一歩だった……。



アクネホットライン

☎73-1111

お気軽にお電話を

市民憲章

わたしたちは、豊かな黒潮に洗われ、まろやかな文旦をはぐくむ美しい自然と、誇り高い歴史をもつ郷土阿久根を、更に発展させるために、市民の規範として、ここに憲章を定めます。

- 1. お互いにあいさつをかわし みんなに親切をつくします。
- 1. 時間ときまりを守り 住みよいまちをつくりま
- 1. 花やみどり育て きれいな郷土をつくりま
- 1. すすんで教養を高め 文化のまちをつくりま
- 1. 元気で働き 明るい家庭 豊かなまちをつくりま

人のうごき

10月1日現在()は前月比

人口	25,712人 (+ 28人)		
男	11,963人 (+ 13人)		
女	13,749人 (+ 15人)		
世帯数	10,881世帯 (+ 3世帯)		
出生	17人	死亡	15人
転入	63人	転出	37人

阿久根短歌会

※送り仮名は歴史的仮名遣いを使用しています。

編物の手をとめしばしくつろげば絶ゆることなく蟬の鳴き声
 原爆に死の際の子にと水探す人にあげたしこの冷たき西瓜
 弱き身の生き永らへて八十年賜ひし命いたはりゆかな
 碇泊の引揚船に見つめたる対馬の蒼き潮路わすれず
 熊蜂の飛びて見上ぐる藤棚に花の揺れるる八月なるに
 かにかくに暑き日つづくクーラーのなき頃の夏かくはなかりき
 悲鳴とも思ふ音して救急車日にくたびも猛暑を走る
 穂を孕む稲田の傍わが行けばさわさわと鳴る風渡るたび
 熔接の火花絶えるし高層の鉄組む工夫を満月照らす
 夕立を両手に受けて童らは顔洗ひつつ広場を駆くる

脇本 渡瀬 栄子	新町 玉川 慶子	脇本 赤崎 夕工	琴平 川畑 スミ	新町 遠矢 律	上野 河南誠一郎	折口 白浜 ノブ	上野 亀澤 笑子	脇本 宮原 範子	折口 別府 義明
----------	----------	----------	----------	---------	----------	----------	----------	----------	----------

うぶごえ

出生児 保護者(区名)

※敬称略

健やかな成長を

お祈りいたします。

越智 小梅 義昭(潟)	田原菜々子 豊(中村)
糸原明優香 正好(潟)	西 紗佳 賢一朗(波留)
尻無濱知佳 住広(尻無下)	寺園 生吹 勝夫(上原)
東 夏喜 昌広(牧内)	鬼塚 龍成 聡一郎(町)
巻木 颯太 勝也(牧内)	別枝 拓弥 研一(永田上)
福浦ひなた 涼太(黒之浜)	

おくやみ

※敬称略

ごめい福を

お祈りいたします。

死亡者(区名)	尾上 求 68(古里) リツ子
今村 徹 99(上野) 芳子	倉津 四男 84(倉津) コト
濱元ユウ子 62(黒之浜) 浩	高口 八太 81(高之口) 和雄
中山 秋義 60(波留) リツ子	山神 正彦 78(潟) 和比己
島崎 フヨ 77(尻無中) 尻無濱忠	山下 テル 65(新町) 弘信
砂畑 甚吉 83(新町) ヨシ子	大漣 一男 96(橋之浦) ヒロ
川畑 時也 65(波留) トシ子	富吉 七郎 72(遠見ヶ岡) アヤ子
花木嘉一郎 75(仲仁田) 礼子	
松峯サエ子 91(中屋敷) 川畑トキ子	

※9月号の「おくやみ」の記事で誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤) 中村 フサ92(波留)

(正) 中原 フサ92(波留)

※「うぶごえ」「おくやみ」の記事は、掲載への同意があった方のみ掲載してあります。

サークル紹介

『身近な花を素敵にアレンジ』

働く婦人の家 自主グループ

— マーガレット会 —



私たち「マーガレット会」は、フラワーアレンジメントを楽しんで3年が経過しました。フラワーアレンジメントは、四季折々の身近な花を生け、彩り豊かな花を目で楽しんだり、香りを味わったりできるので、素敵な作品づくりをみんなで楽しんでいます。

また、文化祭にも毎年出展していますので、どうぞ遊びにいらしてください。(初心者の方歓迎します。)

※開講日 毎月第2・4火曜日 午後2時から

「サークル紹介」に掲載を希望されるサークル(団体)などを募集します!!

* 政治、宗教または営利を目的とする団体等の掲載はできませんので、ご理解ください。

※申し込み・問い合わせ先

総務課秘書広報係 ☎73-1211 (内線1214)

Fresh Smile



ただ今青春!

栞 明弘さん(20)

(おとし座・A型 高松区)

- ◇趣味は何ですか・・・
海釣りが好きで、新港でイカ釣りなどを楽しんでいます。
- ◇得意なスポーツは何ですか・・・
中学生の頃から水泳をしています。今年の「泳げない子の水泳教室」では、3年生と4年生の先生になりました。最初は泳げなかった子どもが閉校式では、きちんと泳げるようになりうれしかったです。
- ◇理想の異性像は・・・
やさしく明るい人です。
- ◇性格を自己分析してください・・・
まじめな性格です。
- ◇将来の夢は・・・
現在、専門学校の生産技術科で学んでいるので、それを生かしていきたいです。
- ◇阿久根について一言・・・
阿久根大島の美しい景色をいつまでも残してほしい。

次は、懸野崎 猛さん(波留区)あなたの番です。

第22回 あくねボンタンロードレース大会 参加者募集中!!

日時: 12月11日(日) 午前8時45分～

種目: ハーフマラソン、10km、5km、3km

申込締切: 11月18日(金)必着

※申し込み・問い合わせ先

阿久根市体育協会

☎73-4649



第9回 サンサンミセス大会 第18回 阿久根市女性大会

第9回サンサンミセス大会、第18回阿久根市女性大会

が次のとおり開催されます。皆様のご来場をお待ちしています。(参加無料)

【日時】 11月19日(土) 13時30分～

【会場】 市民会館大ホール

【内容】 西郷輝彦氏によるパネルトークなど

※問い合わせ先 生涯学習課 ☎72-1051



10月の納税等

◎市県民税3期、国民健康保険税5期、介護保険料4期 (納期10月31日まで) 納期内に納付しましょう。

税目等	10月	11月	12月
市県民税	3期		4期
固定資産税		3期	
国保税	5期	6期	7期
介護保険料	4期		5期
軽自動車税	納め忘れはありませんか		



先月、県内の広報担当者を対象にした広報セミナーがありました。

今回のセミナーでは「読みたくなる広報誌のレイアウト・デザイン」と題し、デザイン技法の解説のほか、班ごとに分かれての実習がありました。

その中で講師は「読みやすい広報誌を作るためには、余白を上手く使うことが重要ですよ」と何度も強調されていました。

余白はもつたいたいと思う自分とデザインセンスの乏しい自分ですが、セミナーで習ったことをもとに、余白を効果的に活用し、読みやすい広報誌を作りたいと思います。(角島)