

自然と人が共生するまち

広報



あくね



— 今月の主な記事 —

「華の50歳組」フォト特集	2
今日から始める健康づくり	4
児童虐待防止推進月間	8
山下耕作 映画祭	12

平成18年
No.718

11月号



おいしい お米ができました (文旦保育園)

10月20日、文旦保育園の園児が、自分たちで収穫した米をリヤカーに載せ老人福祉施設に届けました。施設訪問では園児が「私たちが作ったお米です。いっぱい食べて長生きしてください」と元気よくあいさつ。かわいらしい園児からの思ぬ贈り物に、入所者はうれしそうに笑顔でこたえていました。

なつかしい友と 母校のグラウンド駆ける

「華の50歳組」フォト特集

10月1日、市内9小学校で秋の大運動会が開催され、今年50歳(大川小は51歳)を迎える卒業生約600名が「華の50歳組」として母校の運動会に参加。「華の50歳組」の皆さんには、在校生や大勢の観客らの歓声に包まれる中、なつかしい母校のグラウンドを駆け抜けました。

また、運動会前日の9月30日はABCパレスで市主催の歓迎レセプションも開催されました。参加者は、久しぶりに再会した旧友と、お互いの近況報告や幼いころの思い出話など、話題は尽きることなく楽しいひとときを過ごしていました。



旧友と再会の乾杯(歓迎レセプション)



母校のグラウンドに入場する
50歳組の皆さん(西目小)



ゴールを目指して 懸命に走る

(大川小)

在校生と健脚競う
(山下小)



大きな声援で同級生の
走りを応援(田代小)



ゴールに向けてラストスパート(折多小)

玉入れ競技を行った50歳組(尾崎小)

三つ編みの女子児童にふんして走る姿も見られました(脇本小)

INTERVIEW



はるみ・メイヤー
(旧姓 東)さん (阿久根小)

スイスから16,300kmバイクで走破し阿久根に帰省

私は、「華の50歳組」に参加するため、スイスを7月2日出発し、オートバイで帰省しました。オーストリアやハンガリー、ロシアなどを横断し、ウラジオストク(ロシア)から船で富山に渡り、阿久根へ帰ってきました。今日は、なつかしい友人と再会でき、本当に楽しいです。



花木公明さん(大川小)

みんなの笑顔がうれしい

私は、大川小の「華の50歳組」の実行委員長を務めさせていただきました。多くの同級生が、「華の50歳組」に参加するため、全国各地から阿久根(大川)に帰ってきました。そして、帰省した友人などから笑顔で「ありがとう」や「楽しかった」という声を聞くと、とてもうれしいです。



運動会翌日には遠足を行う小学
校もありました(鶴川内小)



阿久根小50歳組の皆さん
市へ車イスを寄贈

今日から始める 健康づくり



1に運動、2に食事、しっかり禁煙
最後にクスリ

成人病と生活習慣病

日本人の3大死因は、がん、脳卒中、心臓病です。これらの病気は、かつて発症の原因が病原体や有害物質などの外的な環境因子や生まれつきの遺伝的な要素に加え、加齢によるものが多いと考えられていました。

しかし、成人病の発症には、偏食や過食などの食生活、運動や休養の不足、過度な飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与していることが明らかになり、「生活習慣病」と改められました。

生活習慣病の予防には、生活習慣の見直しや環境の改善によ

生活習慣病とは

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など的生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義付けられています。つまり、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気なのです。生活習慣病には、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などをはじめ、循環器病、脳卒中、がん、骨粗しょう症、歯周病なども含まれます。生活習慣病の中でも代表的な高血圧、高脂血症、糖尿病などは、「沈黙の病気」

とされ、自覚症状がほとんどないままに進行していきます。

そのため、長い間気づかないまま放置され、ある日突然、生命を脅かす重大な症状で発症することもあります。

生活習慣の改善を

生活習慣病の予防に最も重要なのは、日ごろの生活習慣の改善です。そのためには、まず正しい健康知識を身に付けることが必要です。自分の生活習慣に問題がありそうだと気づいたら、医師、保健師、栄養士などの専門家に相談し、生活習慣の改善に必要な知識や技法を身に付けてましょう。

生活習慣病の予防のために

長寿国と言われる日本ですが、高齢化に伴って病気になる人や介護が必要な人が増えてきています。また、働き盛りの世代に多い生活習慣病は、慢性化して治療期間が長引くため、医療費をますます増やす要因になっています。

生活習慣病は、栄養、運動、飲酒、喫煙といった日常生活での習慣が大きくかかわっています。健康への正しい知識を持ち、できるだけ若いときから日常生活での習慣に気をつけ、適切な生活习惯を身に付けることが、将来の健康な毎日につながります。皆さんの生活习惯をもう一度考えてみませんか。



今日から始める健康づくり

高 血 壓

■ 血圧管理で健康管理を

日本で医師の治療を受けている高血圧患者は、約720万人と推定されています。自覚症状がほとんどないため放置されがちで、そのままにしておくと動脈硬化を進め、心臓発作や脳卒中、腎不全など死に至る病気を引き起こしかねません。

初期段階であれば、生活管理だけで十分血圧をコントロールできるので、日ごろから注意しましょう。

高 脂 血 症

■ 動脈硬化の危険

高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が高くなる症状です。必要以上に脂肪を取り過ぎると、血液中の脂肪分が増え、血液がドロドロになってしまいます。

コレステロールが増えると、動脈壁の弾力性がなくなったり、もろくなったりして血管が狭くなる動脈硬化が進みます。動脈硬化が進めば、血液の流れが悪くなります。

くになり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。高脂血症の予防・改善には、食生活の改善が最も重要なことがあります。

高脂血症を予防・改善する食習慣

●規則正しい食生活をする

1日3食、規則正しく食べましょう。

●コレステロールを上げる食品に注意する

肉の脂肪にはコレステロールを上げる作用があるのに対し、植物性脂肪や魚の脂肪にはコレステロールを下げる作用があります。

●コレステロールを多く含む食品を控える

特にレバー、卵の黄身、魚の卵などはコレステロールが多く含まれているので、取り過ぎに注意しましょう。

●糖質、アルコールは適量にする

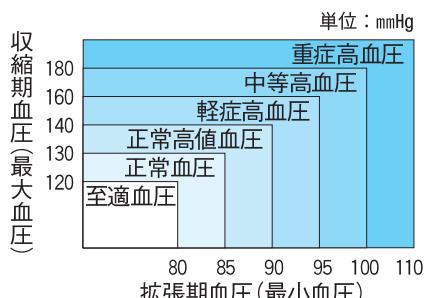
甘いものやアルコールは取り過ぎに注意し、適度な量にとどめましょう。

●食物繊維を十分に取る

食物繊維は、コレステロールを下げる作用があります。食物繊維を多く含む野菜、くだもの、豆類、海草などを十分に食べましょう。

塩分の取り過ぎ、肥満、お酒の飲み過ぎは、高血圧と密接な関係があります。自分自身の生活を振り返るうえで、この3点を特に注意しましょう。

■ 減塩・肥満予防・節酒を



最大血圧が140mmHg、最小血圧が90mmHgのラインが高血圧の基準値です

高 血 壓 を 予 防・改 善 す る 生 活 習 慣

- 塩分を控える(1日10g以下)
- 肥満を予防する
- お酒は適量にする
- 適度な運動をする
- ストレスをためない

■ 食事療法と運動療法で
健 康 的 な 生 活 を

糖尿病は、食事療法と運動療法を中心に行なわれます。また、初期段階には自覚症状がないため、定期的な健診を必ず受けましょう。

40歳以上の7人に1人 日本の糖尿病患者は740万人以上になり、40歳以上の7人に1人が糖尿病と言われています。糖尿病とは、血液中の血糖が過剰に増加する病気です。糖尿病で怖いのは、「三天合併症」と言われる眼、腎臓、神経の障害や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。

また、初期段階には自覚症状がないため、健診での検査結果が早期発見の決め手となります。定期的な健診を必ず受けましょう。

※次の自覚症状が出るのは糖尿病がかなり進んでからです。自覚症状に頼らず、定期的な健診を受けましょう。

- 体がだるく疲れやすい
- 尿の量が増え回数も多くなる
- よくお腹が空きたくさん食べる

糖 尿 病 を 予 防・改 善 す る 生 活 習 慣

- 肥満を予防する
- 食べ過ぎ、飲み過ぎはしない
- 適度な運動をする
- ストレスをためない
- 健診は必ず受ける





メタボリック シンドローム

- メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積による「肥満」を共通の要因として、高血圧、高脂血症、糖尿病などの危険因子を2つ以上持った状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。これが生活習慣病の根本的な原因とされ、その予備群が増えていきます。メタボリックシンドロームは、主に不規則な食生活や運動不足などの生活習慣から起こるもので、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中、そのほかの重症の合併症を引き起こす要因になります。

- ・満腹になるまで食べる
- ・朝食を抜くことが多い
- ・早食いをしている
- ・間食をよくする
- ・食事をとる時間が不規則
- ・魚よりも肉をよく食べる
- ・甘いものをよく食べる
- ・夜遅い時間に食事をする
- ・お酒をよく飲む
- ・定期的に運動をする習慣がない
- ・1日中座っていることが多い
- ・移動に自動車を使うことが多い
- ・階段よりも、エレベーターやエスカレーターを使うことが多い
- ・たばこを吸う
- ・ストレスをためやすい

こんな生活習慣が メタボリックシンドロームを招く！

INTERVIEW



田辺 元
院長
阿久根市民病院

市民病院の院長の田辺です。私が阿久根市民の皆様を診察し感じることは、病状が進行されてから治療に来られる方が多いということです。

また、市民の皆様の健診受診率が約2割と極めて低い結果にあります。健診は、病気の早期発見・早期治療に、とても重要です。

市民の皆様、健康に関心を持ち、いつまでも元気で長生きしましょう。

メタボリックシンドロームの判断基準には、血清脂質や血糖値など医療機関で血液検査を受けないとわからないものもあります。定期的な健診を受け、血清脂質や血糖値、血圧などの危険因子をチェックしましょう。なお、適正体重を知る方法にBMI（体格指数）があり、次の計算で判定できます。

$$B M I = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例えば、身長170cmで体重80kgの人の場合、
 $B M I = 80 \text{kg} \div 1.7 \text{m} \div 1.7 \text{m} = 27.7$ となり、肥満傾向となります。

BMIが18.5以上25未満が適正な体重です。しかし、体重が適正であっても筋肉が少なく、内臓脂肪が多い人は注意が必要です。また、肥満には内臓脂肪型（りんご型）と皮下脂肪型（洋なし型）があり、内臓脂肪型が危険です。

運動習慣

- 仕事や家事の合間に意識して体を動かそう
- 1日1万歩を目標に歩こう
- 週に2日は1回30分以上の運動をしよう

食生活習慣

- 1日3食、規則正しく食べよう
- 栄養バランスのとれた食事をしよう
- ゆっくりよく噛んで、適度な量を食べよう

そのほかの生活習慣

- 禁煙を実行しよう
- お酒は適量を守ろう
(日本酒換算で1日1合まで)
- 眠りやすい環境をつくり、快適な睡眠を取ろう
- 趣味の時間やリラックスできる時間をつくり、ストレスを解消しよう

■ 生活習慣の改善で内臓脂肪を減らそう

肥満はメタボリックシンドロームへの入口です。不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足、過度な飲酒、喫煙、ストレスなど、

毎日の不健康な生活習慣の積み重ねの結果起ります。メタボリックシンドロームを予防するためには、食生活の改善や運動習慣の徹底など生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが重要です。

健康づくりフェア開催

10月9日、「健康づくり」をテーマに阿久根市健康づくりフェアが市総合体育館などであり、市民ら約400人が参加しました。

フェアでは、名古屋学芸大学学長（元鹿児島大学学長）井形昭弘先生の「守る健康から創る健康の時代へ」と題する講演がありました。井形先生は「生活習慣病が病気に大きく影響します。日々の生活の中で生活習慣を改善し、健康寿命を平均寿命に近づけることが大切です」などと講演され、詰めかけた大勢の市民らは、メモをとるなど真剣に聞き入っていました。

このほか、ウォーキングや軽運動についての実技指導や体脂肪測定や血管年齢の測定、呼吸中の一酸化炭素濃度の測定、保健師による健康相談などもあり、健康に対する関心の高さから、どのコーナーも長蛇の列ができるほど大盛況でした。



参加者 軽運動の実技指導を受ける

食生活改善推進員養成講座 受講生募集!!

私たちが健康に暮らすためには、毎日の食生活が大切です。より多くの人に良い食生活を身に付けてもらうためにも、まずは自分自身の食生活を見直すことからはじめてみませんか？

- ①募集人員 20名
- ②対象 市内在住の方（意欲ある方であれば性別・年齢は問いません）
 - *講座修了後、最低2年間は阿久根市食生活改善推進員として活動できる方
- ③期間 平成19年1月16日～3月20日（全10回）
(毎週火曜日)
- ④時間 おおむね午前9時から午後1時まで
- ⑤主な内容
 - ・健康づくりについて・生活習慣病について
 - ・食育・運動実技・調理実習など
- ⑥受講料 無料（材料代は実費負担）
- ⑦場所 保健センターおよび働く女性の家
- ⑧申込方法 12月15日（金）までに、市役所保健予防係に申し込んでください。
(電話またはファックスで、住所・氏名・連絡先をお知らせください。)

※申込み・問い合わせ先

健康増進課保健予防係 ☎73-1211（内線1457）FAX73-0297

阿久根市の死因別死者数等

■死因（平成15年度資料）

- | | | |
|---------|-----|--------------------------------|
| 第1位 がん | 88人 | 死亡者数全体の55.6%
が三大生活習慣病が死因です。 |
| 第2位 脳卒中 | 47人 | |
| 第3位 心臓病 | 38人 | |

人口10万人あたりの死亡数でみると、本市は県と比べるとがん、脳卒中、心臓病、いずれも本市の死者数が高くなっています。（表1）

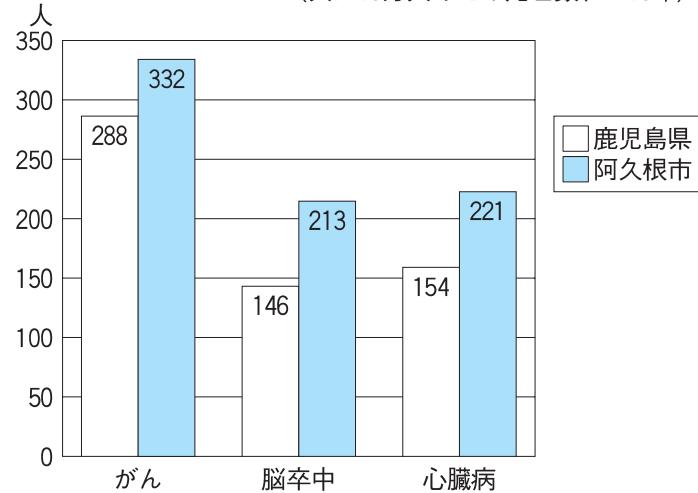
これは、健康診断（健診）を受けられる方が少ないことが影響していると思われます。（表2）

例えば、早期の胃がんの5年後の生存率は92%、末期になると6%というデータもあります。

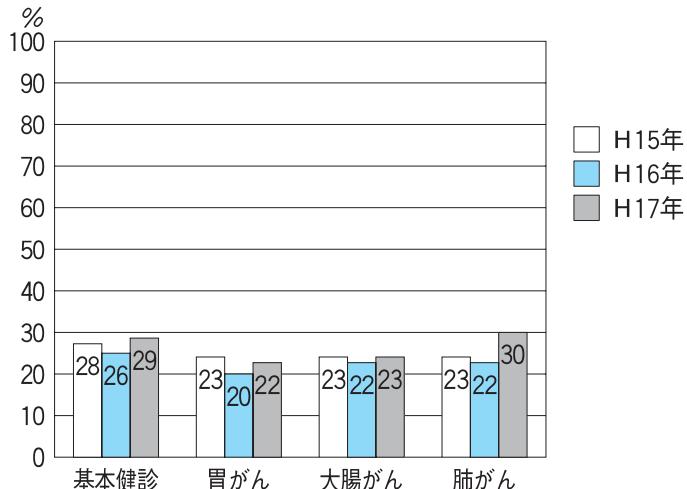
生活習慣病の発見には、市や職場等で実施される健診が有効です。健診を積極的に受け、病気の早期発見、早期治療に努めましょう。

阿久根市と県の死因別死亡数（表1）

（人口10万人あたり死亡数、H16年）



阿久根市の健診受診率推移（表2）



11月は「児童虐待防止推進月間」

あなたの「もしや?」が子どもを救う

子どもの笑顔を

守るために

児童虐待については、全国的に増加の一途をたどり、死亡事件も発生するなど大きな社会問題となっています。
児童虐待は、決して子を持つ親だけの問題ではありません。次世代を担う子どもたちの健やかな成長のため、みんなで「児童虐待をしない、させない」社会を作りましょう。



虐待の種類

身体的虐待

殴る、蹴る、タバコの火を押し付ける、など

ネグレスト(養育の拒否、怠慢)

食事や風呂などの世話をしない、配偶者または同居人による子どもへの暴力を放置する、など

心理的虐待

言葉による脅しや無視、子どもの前で配偶者またはパートナーへ暴力を振るう、など

性的虐待

性的行為を強いる、性的行為を見せる、など

児童虐待に対する 市の取組

生きがい対策課児童対策係内の家庭児童相談室では、育児上の悩みなど、子どもに関する相談に応じ、児童虐待などの通告にも対応しています。

また、親子のふれあいスペースと遊びを提供し、保護者同士の子育てに関する情報交換の場として、みなみ保育園とみどりが丘保育園には、地域子育て支援センターを設置しています。

同支援センターは、誰でも参加できる子育てサークルを開催しています。開催日は毎月「広報あくね」に掲載しています。なお、今月号は9ページに掲載してあります。不明な点などは問い合わせください。

できる子育てサークルを開催しています。開催日は毎月「広報あくね」に掲載してあります。不明な点などは問い合わせください。

・みなみ保育園

☎ (73) 3457
・みどりが丘保育園

☎ (72) 3939

子どもを虐待から 守るための5か条

① 「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）

② 「しつけのつもり…」は言い訳
③ひとりで抱え込まない
④ 親の立場より子どもの立場
⑤ 虐待はあなたの周りでも起こりうる

* 虐待が疑われる場合は、すぐ連絡をしてください。あなたからの相談・通告が子どもを守ります。通報者の秘密は守ります。

※連絡先

市生きがい対策課家庭児童相談室

☎ (73) 1211（内線1411）

鹿児島県児童相談センター

☎ 099 (264) 3003

子育てサークル 12月 (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・ほつとする時間に、お気軽に参加ください。

☆親子教室 (10:00~12:00)

日／曜	サークル	場所	日／曜	サークル	場所
1日(金)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター	15日(金)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター
4日(月)	こぐまサークル	働く女性の家	18日(月)	さくらんぼサークル	働く女性の家
5日(火)	ひまわりサークル	保健センター	19日(火)	どんぐりサークル	鶴川内集会施設
6日(水)	こあらサークル	脇本保育園	20日(水)	諏訪団地教室	諏訪団地
7日(木)	らっこサークル	みなみ保育園	〃	こあらサークル	脇本保育園
11日(月)	ふれあいエンゼルサロン	ふれあい団地	21日(木)	らっこサークル	みなみ保育園
〃	折口サークル	折口ニュータウン	26日(火)	かもめサークル	鶴川内児童館
12日(火)	カンガルーサークル	牧内農村環境改善セン	〃	カンガルーサークル	牧内農村環境改善センター
〃	かもめサークル	鶴川内児童館	27日(水)	ママさんサークル	鶴川内集会施設
13日(水)	いきいきサークル(*)	大尾公民館	28日(木)	らっこサークル	みなみ保育園
14日(木)	らっこサークル	みなみ保育園			

☆自主サークル 「あゆみ」 ···· 27日 (15:00~17:00) 脇本地区公民館
「りほんの会」 ··· 18日 (10:00~12:00) 西目地区集会施設

※お問い合わせは、みなみ保育園まで

☆年齢別教室 (牧内農村環境改善センター)

12月8日(金) ひよこクラブ 0~1歳児教室

12月22日(金) こっこクラブ 2歳以上児教室

※お問い合わせは、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 (第1土曜日はお父さんもご一緒にどうぞ)

毎週(土) みどりが丘保育園 (第3土曜日はお父さんもご一緒にどうぞ)

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

・育児相談「ちょっと一息」コーナー 12月25日(月) 10時~12時 れんげ保育園 専門の保健師・保育士・その他の経験者と何でも気軽にお話ください。

*いきいきサークルでは地域のおじいちゃんやおばあちゃんと一緒に遊びましょう。

※お問い合わせは地域子育て支援センターへ

☎ 73-3457 みどりが丘保育園 ☎ 72-3939 みなみ保育園

子育てサークルに参加して



馬見新幸恵さん
梨七ちゃん

時々、子育てサークルに参加しています。

子育てサークルでは、楽しいゲームや踊りなどがあり、子どもも楽しくお友達と過ごしています。また、親同士で子育ての情報交換をしたりもできます。

市内保育園一覧

名称	定員	所在地	電話番号
阿光保育園	120	鶴見町162	73-1775
蓮華保育園	120	栄町99	72-0043
みどりが丘保育園	60	赤瀬川887-1	73-3280
文旦保育園	90	脇本637	75-3310
折多保育園	60	折口1807-3	75-0170
みなみ保育園	90	西目2086	72-0473

※19年度は変更になる場合があります。

■入所基準
次の理由などにより自宅で保育できない場合です。
・保護者が家庭内および家庭外の労働に従事している場合
・母親が妊娠中か出産後で健康上保育できない場合
・保護者が疾病の場合または

■申請用紙
生きがい対策課、三笠支所・大川出張所、各保育所にあります。
※手続き申請および問い合わせ
☎ (73)1211(内線1411)

平成19年度の公立・私立保育所の継続入所と新規入所の手続きは次のとおりとなります。
なお、年度内に入所を予定（産休・育児休暇明け等）される方も予約手続きが必要です。

保育所の入所手続きについて

平成18年 第1回臨時市議会

平成18年第1回臨時市議会が10月17日開催されました。

本臨時議会では、阿久根市晴海町内の市有地5千383平方メートルを食肉加工場用地として、(株)スターゼンミートグループに売却する財産処分にかかる議案が可決されました。

また、災害復旧費など4千484万6千円を追加し、総額97億7千697万円とする一般会計補正予算も可決されました。

※なお、本臨時会については、11月発行の「市議会だより」

にも掲載しておりますので、ご覧ください。

来春のオープンに向けて 食堂・直売店の建設着工！

— 北さつま漁協 —



北さつま漁協は11月1日、直売店を併設した食堂を建設する起工式を行いました。

これは、水産業の活性化と魚食普及を図ることを目的に、国の市町村漁港漁村活性化対策事業の補助を受け建設するもので、水揚げされたばかりの新鮮な旬の魚を味わえる「市場食堂」です。

同漁協では「この施設が本市の水産振興・観光の拠点として、市内外から大勢のお客様にお越しいただける店にしたい」と話していました。

なお、オープンは来春の予定です。

潜水技術の向上を図る

— 北薩地区消防救助技術研修会 —

10月12日、北薩地区消防救助技術研修会が本市で開催されました。今回の研修会には、薩摩川内市消防局や出水市消防本部、阿久根地区消防組合などから約50名が参加しました。

阿久根大島船着場では、潜水技術訓練を実施。潜水隊員らは本番ながらに、迅速・的確な検索訓練を行いました。このほか、出動事例などに関する情報交換も行い、地区内の潜水隊員の連携強化、潜水技術向上を図りました。



検索訓練を行う潜水隊員

交通安全標語コンクール表彰結果

市長賞 弓場 敏子さん（波留老人クラブ）

「見ています 見られています その速度
無事故がみんなの願いです」

金賞 浜田 八重子さん（折口大林老人クラブ）

「シゲナルさん いつも見守り ありがとうございます」

銀賞 浦崎 ユリさん（脇本浜老人クラブ）

「気を付けて 自信は怖いよ 魔を招く」

銅賞 大田 周海さん（牛ノ浜老人クラブ）

「暗い道 忘れず良い友 反射材」



飲酒運転撲滅
キャンペーン
(10月20日)



社会体育の発展に 多大な功績

体育の日の10月9日、平成18年度阿久根市社会体育功劳者・優秀団体・優秀選手および平成18年度阿久根市体育協会優秀団体・優秀選手の表彰式が市総合体育館で行われました。

表彰された方々は、次のとおりです。(敬称略)

平成18年度 阿久根市体育協会優秀団体・優秀選手

表彰区分	氏名	種目	備考
優秀団体	ポルトス 阿久根 FC U-12	サッカー	J A全農杯チビリンピック2006 小学生8人制サッカーIN 九州大会出場(準優勝)
優秀団体	ポルトス 阿久根 FC U-13	サッカー	平成18年度第1回九州クラブ ユース(Uアンダー13) サッカーダイバ出場
優秀選手	若松 恵雅	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 50m・100mフリ-(尾崎小5年)
優秀選手	東園 美紅	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 50m・100mフリ-(鶴川内小5年)
優秀選手	花田 玲佳	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 50m・100mフリ-(大川中1年)
優秀選手	福崎悠史郎	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 50m・100mフリ-(阿久根中3年)
優秀選手	松野 悠弥	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 100m・200mフリ-(阿久根中3年)
優秀選手	井手 奏実	水泳	第38回西日本年齢別選手権水 泳大会(福岡県) 50mフリ-(阿久根中3年)
優秀選手	中原 拓海	陸上	九州中学校総合体育大会出場 1500m(阿久根中1年)
優秀選手	富濱 綾香	柔道	九州中学校総合体育大会出場 柔道競技個人戦 (阿久根中2年)
優秀選手	花田 健吾	柔道	第3回全国小学生学年別柔道 大会出場 6年生の部 (阿久根小6年)
優秀選手	上野 公大	柔道	第3回全国小学生学年別柔道 大会出場 5年生の部 (阿久根小5年)

INTERVIEW



石坂 務さん
(社会体育功劳者)

ソフトボールの審判を約30年
しており、様々な試合で審判を
しました。難しい判定のときも
ありますが、公平・中立の立場
で毅然とした審判を心がけてい
ます。

これからも審判を続け、阿久
根のソフトボールの発展に尽力
したいです。

平成18年度 阿久根市社会体育功劳者・優秀団体・優秀選手

表彰区分	氏名	種目	備考
功労者	石坂 務	ソフト ボール	阿久根支部の公式記録委員、ソ フトボール審判員等の若手育成
功労者	吉田新三郎	陸上	市ソフトボール協会の初代会長 や阿久根走ろう会の発足に尽力し、初代会長として10年間歴任
優秀団体	阿久根中学校 男子柔道部	柔道	平成18年度全国中学校総合体育 大会出場 男子団体戦
優秀団体	三笠中学校 女子弓道部	弓道	平成18年度第3回全国中学校総合 体育大会出場 女子団体戦(5位入賞)
優秀選手	児玉 裕世	柔道	平成18年度全国中学校総合体育 大会 男子重量級
優秀選手	堅山 優	柔道	第59回全国高等学校総合体育大 会出場 鹿児島南高1年(女子個人48キロ級)
優秀選手	田中 亮	柔道	全日本ジュニア柔道体重別選手 権大会出場 鹿児島工高3年 男子100キロ級
優秀選手	榎田 渚	水泳	全国高等学校総合体育大会出場 鹿児島美高3年(400mメドレー・ フリーリレー)
優秀選手	岩崎 亮太	剣道	第15回全国高等学校剣道選抜大 会出場 樟南高3年 団体戦
優秀選手	松尾 龍樹	剣道	第15回全国高等学校剣道選抜大 会出場 樟南高3年 団体戦
優秀選手	柏木 隼人	陸上	平成18年度全国高等学校総合体 育大会出場 阿久根農高3年 (やり投げ)
優秀選手	遠矢 武尊	陸上	平成18年度全国高等学校総合体 育大会出場 鹿児島商高3年 (4×400mリレー)
優秀選手	鮫島俊輔	陸上	第60回国民体育大会出場 少年男子B 走り幅跳び 平成18年度全国高等学校総合体育大会出 場 入来商高2年(100m, 4×100mリレー)
優秀選手	内田 悠孔	陸上	平成18年度全国高等学校総合体 育大会出場 入来商高1年 (4×100mリレー)
優秀選手	中村 大樹	陸上	平成18年度全国高等学校総合体 育大会出場 入来商高1年 (4×100mリレー)
優秀選手	尻無結衣	陸上	平成18年度全国高等学校総合体育大 会出場 神村学園高3年(3000m競歩) 第56回全国高校駅伝競走大会出場
優秀選手	遠矢ひこの	陸上	平成18年度全国高等学校総合体 育大会出場 出水中央高3年 (4×400mリレー)
優秀選手	柏木 隆介	陸上	第56回全国高校駅伝競走大会出 場 鹿児島実高 卒業
優秀選手	岩元愛里沙	新体操	全国高等学校総合体育大会出場 鹿児島実高3年 (新体操女子団体)
優秀選手	出口 愛	バスケット	第36回全国高等学校バスケット ボール選抜優勝大会出場 鹿児島高卒
優秀選手	黒崎 梢	バスケット	第60回国民体育大会出場 成年女子バスケットボール

山下耕作映画祭

不朽の名作7作品上映

10月6日、7日、市民会館で本市出身の故山下耕作監督の映画祭が行われ、不朽の名作7本が上映されました。

この映画祭は、阿久根中を昭和37年に卒業し、今年還暦を迎える「平成18年度阿久根市還暦者会」の皆さんと市が企画。7日には、山下監督の作品に出演した女優の水野久美さんの舞台あいさつも行われ、会場は大いに沸きました。



麓さんが描いた映画看板

INTERVIEW

山下 耕一郎さん
(山下耕作監督の長男)



今回の阿久根での映画祭開催にあたり、関係者ならびに市民の皆様にお礼申し上げます。
父の生誕地阿久根で、このように盛大な映画祭が開催され、本当に感謝しています。

橋崎 一幸さん
(還暦者会 会長)



この映画祭は、還暦者会全員の協力で開催でき、皆さんの協力に感謝申し上げます。
また、この映画祭をきっかけに、阿久根で映画を撮影していただけたらと思います。

麓 義盛さん
(元映画看板職人)



以前、阿久根の映画館などで映画看板職人として看板を描いていました。
今回、33年振りに看板を描き、映画祭のムード盛り上げに役立てて、うれしいです。

昭和5年1月10日 阿久根市生まれ。阿久根尋常高等小学校、出水中学、熊本陸軍幼年学校で終戦を迎え、出水中学に復学後、第七高等学校(現・鹿児島大学)を経て京都大学法學部を卒業。

昭和27年、東映京都撮影所入社。事務系統から昭和30年に助監督、昭和35年『若殿千両役者』で監督デビュー。

昭和38年、中村錦之助(萬屋68歳)。平成10年12月6日永眠。享年68歳。



山下監督との思い出を語る
女優の水野久美さん

山下耕作監督



大勢の人が詰めかけた会場

* 「平成18年度 阿久根市還暦者会」から市へ寄付を頂きました。ありがとうございました。

みんなのアリバハ

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)



公園内の死角・遊具を点検する参加者

10月28日、阿久根おひさまクラブや学校・警察関係者ら約30人が参加し、「子どもを犯罪から守る公園の点検活動」を行いました。これは、子どもが犯罪に巻き込まれることを未然に防ぐため実施されたものです。

参加者は、ビデオ学習の後、中央公園など市内4か所の公園で、公園の管理は行き届いているか、公園内の見通しが悪くないかなどの項目について、一つひとつ丁寧に点検しました。

子どもを犯罪から守るための点検活動

— 阿久根おひさまクラブ —

10月13日、阿久根小学校で創立130周年式典が開催され、アテネオリンピック競泳女子自由形八百メートル金メダリストの柴田亜衣選手の「金メダルへの道」と題する講演会が行われました。柴田さんへの質問タイムでは児童が「金メダルをとったときの感想は」「水泳を始めたきっかけは」「金メダルは最初に誰に見せましたか」などと質問し、柴田選手は優しく答えていました。



金メダルを披露する柴田選手



感謝状を受け取る生徒代表(鶴翔高校)

7月の県北部豪雨災害の被災地で、ボランティア活動を積極的に行つたとして、阿久根高校、阿久根農業高校、鶴翔高校、阿久根市民病院附属看護学校に、県社会福祉協議会から感謝状が贈られました。

なお、各学校には阿久根市社会福祉協議会西田一治会長から伝達されました。

ボランティア活動に感謝状

— 阿久根高校、阿久根市民病院附属看護学校 —



フルートを吹くフィンクさん(左)

オーストリアの中学校教諭のベネディクタ・フィンクさんが本市で3泊4日の研修を受けられました。これはロータリークラブのGSEプログラムで実施され10月25日は、三笠中の吹奏楽部を見学しました。フィンクさんはフルートが得意ということで、生徒たちと一緒に演奏し、音楽の交流を楽しんでいました。

金メダリストの柴田選手が講演 — 阿久根小創立130周年式典 —

— GSEプログラム研修 —

三笠中の生徒たちと共に演

相談 CONSULTATION

心配事と相談について

弁護士、司法書士等が予約の上、相談をお受けします。（相談無料）

◇相談日 12月20日（水）

◇時間 13時30分～16時30分

◇場所 市民会館1階

※予約・問い合わせ先

阿久根市社会福祉協議会

☎ (72) 3778

巡回交通事故相談について

巡回交通事故相談が実施されます。なお、巡回相談を受ける際は、開設日の前々日までに予約が必要となります。

◇開設日 11月22日（水）、12月14日（木）

◇時間 10時～15時

◇場所 県川内合同庁舎

※予約・問い合わせ先

県厅交通事故相談所

☎ 099 (286) 2526

年金相談所開設のお知らせ

◇日時 12月8日（金） 10時～15時

◇場所 阿久根市役所2階大会議室

◇相談内容

国民年金・厚生年金・船員保険等の年金全般に関すること。

* 年金手帳等を持参してください。

* 問い合わせ先

川内社会保険事務所

☎ 0996 (22) 5276 (代表)

阿久根市市民環境課国民年金係

☎ (73) 1211 (内線1423)

女性のための無料相談について

女性のこころや身体・子育てに関する問題（ドメステイック・バイオレンス等の問題も含みます。）などを専門の女性相談員があなたと共に考えます。（秘密厳守、要予約）

◇開催日 12月12日（火）

◇場所 働く女性の家

◇申し込み方法

12月5日（火）までに予約が必要です

で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1211)

12月5日（火）までに予約が必要です
で、働く女性の家または企画調整課へお電話ください。

※問い合わせ先

・働く女性の家

☎ (73) 3769

・企画調整課

☎ (73) 1211 (内線1

催し物(イベント)情報

今年も中央公園が ライトアップ



阿久根商工会議所青年部では、今年も市民の皆様に、きらめくイルミネーションの輝きをお楽しみいただけるよう、第7回中央公園ライトアップ事業を行います。

点灯式では、先着200名のお子様に景品をお配りするほか、先着300名様には光るブレスレットをお配りします。光るブレスレットを腕に点灯式に参加しませんか。

多くの皆様の参加をお待ちしています。

◇点灯式 11月24日(金) 18時30分から
◇点灯期間 平成19年1月13日(土)まで

※問い合わせ先
阿久根商工会議所 ☎72-1185

コールみかさ20周年 メモリアルコンサート



日 時 12月2日(土)
18時30分 開演
会 場 市民会館大ホール
入場料 大人500円、中・高校生300円
※問い合わせ
コール三笠 仮屋 ☎75-3505
*後援 市教育委員会

第35回阿久根市産業祭 (アクネうまいネ自然だネまつり)



地元の新鮮な農林水産物や商工業製品など、阿久根の特産品販売コーナーや郷土芸能、各種演奏のステージイベントなど内容盛りだくさん！お子様連れでも安心して買い物をしていただけるよう、臨時の託児所も開設されます。皆様のご来場をお待ちしています。

日 時 12月16日(土) 9時30分～16時
12月17日(日) 9時～15時

会 場 阿久根市総合運動公園内
多目的雨天屋内運動場

※問い合わせ先 農政課農政管理係
☎73-1211 (内線1137)



第10回阿久根市サンサン・ミセス大会 (第19回阿久根市女性大会)

日 時 11月18日(土) 13時30分
会 場 阿久根市民会館大ホール
内 容 各団体の活動発表や市内児童生徒の弁論発表、フリーナウンサー中村朋美さんの講演など（入場無料）

※問い合わせ先 生涯学習課 ☎72-1051

阿久根中学校吹奏学部定期演奏会

日 時 11月19日(日) 14時開演
会 場 市民会館大ホール
※問い合わせ先 阿久根中学校 ☎72-0123

第23回あくねボンタンロードレース大会

開催日 12月10日(日) *雨天決行
開会式 8時45分～ 阿久根総合運動公園陸上競技場
コース 阿久根総合運動公園陸上競技場発着コース
(ハーフマラソン、10キロ、5キロ、3キロ)
※問い合わせ先 市体育協会 ☎73-4649

尾崎地区ボンタン狩り（入園無料）

開催日 12月9日(土)～10日(日)
時 間 9時～15時
場 所 尾崎地区内ボンタン園
*12月10日(日) 9時～15時 尾崎公民館周辺特設会場で、農産物などの直売を行う「尾崎いきいき祭り」も同時開催されます。
※問い合わせ先 尾崎区 若松区長 ☎73-1739

石綿(アスベスト)関連業務のため 健康被害にあわれた方、これが原因で死亡されたご遺族の方へ

現在、鹿児島労働局では、石綿関連業務のため健康被害にあわれた方やこれが原因で死亡されたご遺族の方が、早期に必要な給付が受けられるよう取り組んでいます。お心当たりのある方は、お気軽にお問い合わせください。

※問い合わせ先 鹿児島労働局
☎ 099-223-8277

石綿(アスベスト)業務に従事した離職者に対する健康診断について

厚生労働省では、過去に石綿を製造し、または取扱う作業に従事し、その作業に従事していた事業場の廃業など何らかの理由で石綿健康診断を受診できない方を対象に、無料で健康診断を実施します。
*受付期間 11月17日(金)まで

※問い合わせ先
(社)鹿児島県労働基準協会
鹿児島労働衛生センター
☎ 099(267)6292

●育てよう 一人一人の 人権意識 ●

一人権週間(12月4日～10日)一

この機会に人権に関する課題について考え、明るい社会をつくりましょう。

◎主な人権に関する課題

- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者を大切にする心を育てよう
- ・障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- ・部落差別をなくそう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・HIV感染者やハンセン病元患者に対する偏見をなくそう
- ・刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ・犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ・インターネットを悪用した人権侵害は止めよう
- ・性的指向を理由とする差別をなくそう
- ・性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう



◎特設人権相談所の開設について

家庭内の問題、土地建物、相続、金銭貸借、交通事故などでお困りの方は、この機会にご相談ください。相談料は無料で、相談の秘密は固く守られます。

日時 12月5日(火) 10時～15時

場所 市民会館 第1会議室

※問い合わせ先 市民環境課住民係 ☎ 73-1211 (内線1421)

休日在宅医

11月19日

林胃腸科外科 ☎ 73-3639 大丸
こじま歯科医院 ☎ 63-4618 出水市中央町

11月23日(勤労感謝の日)

植村整形外科 ☎ 72-1041 段
脇本病院 ☎ 75-2121 梶之浦西
水野歯科医院 ☎ 82-0064 出水市高尾野町

11月26日

有村産婦人科・内科 ☎ 73-4180 上野
椎原歯科医院 ☎ 67-4111 出水市六月田町

12月3日

上園医院 ☎ 73-1055 町
大川診療所 ☎ 74-0054 的場
橋口歯科医院 ☎ 73-0508 大丸

12月10日

内山病院 ☎ 73-1551 高松
福留歯科医院 ☎ 62-0978 出水市昭和町

待望の小児科が開業!!

待望の小児科(しみずこども医院)が赤瀬川に開業しました。
※問い合わせ
しみずこども医院 ☎ 68-0633

保健センター情報

2歳児

2歳児歯科健診

(受付時間) 13:00～13:15

12月7日(木) · H16年8月～9月生まれ

3歳児

3歳児健診

(受付時間) 13:00～13:15

12月21日(木) · H15年5月生まれ

●むし歯予防教室(フッ素塗布)

12月8日(金) (受付時間) 15:00～15:15

12月21日(木) (受付時間) 9:00～9:15

料金: 800円

12月8日(金) · H18年5月生まれ
· 育児に関する相談がある方 · 10月1日以降に歯科健診を受けた方

6ヶ月児

12月8日(金) (受付時間) 15:00～15:15

12月21日(木) (受付時間) 9:00～9:15

料金: 800円

12月8日(金) · H18年5月生まれ
· 育児に関する相談がある方 · 10月1日以降に歯科健診を受けた方

11か月児

12月8日(金) (受付時間) 15:00～15:15

12月21日(木) (受付時間) 9:00～9:15

料金: 800円

12月8日(金) · H18年5月生まれ
· 育児に関する相談がある方 · 10月1日以降に歯科健診を受けた方

●まちの健康相談室

保健師が皆様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。

会場: 保健センター

12月13日(水) 9:30～11:00

国民年金コーナー

納め忘れはありませんか？ 社会保険庁では国民年金保険料の強制徴収を実施しています！

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入して納付することが義務づけられています。また被保険者本人はもちろん、その配偶者及び世帯主には連帯納付義務が課せられています。

将来、無年金者や低額の年金しか受けられない方が多くなると、社会全体で世代間扶養を行う基礎年金制度を揺るがす問題が生じるおそれがあります。

このような状況をふまえ、度重なる納付催告にもかかわらず保険料を納めない方を対象に、保険料を納めている方との不公平をなくすために法律に基づき財産の差し押さえ（強制徴収）が実施されているところです。今年度さらに多くの対象者が実施される予定ですので、もう一度納め忘れないかご確認ください。

※問い合わせ先

川内社会保険事務所 ☎0996-22-5276（代表）

阿久根市市民環境課国民年金係

☎73-1211（内線1423）

消費生活コーナー

高齢者を狙った悪質な点検商法にご注意！

無料と言って高齢者宅の水回りや床下等を点検した後、「湿気がひどい。このままでは大変なことになる」などと不安をあおって、床下調湿剤・床下換気扇や耐震補強工事を強引に勧めるといった悪質な点検商法による消費者トラブルが最近増えています。

訪問販売での調湿剤や床下換気扇の購入や耐震補強工事の場合、特定商取引法により契約書面を受け取った日を含めて8日以内はクーリング・オフ（無条件解約）できます。また、クーリング・オフ期間が過ぎても交渉など他の方法で解決できる場合もあります。

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

☎73-1211（内線1112）

国の教育ローンのご案内

ご融資の対象になる学校に入学・在学される方の保護者で世帯の年間収入が給与所得については990万円以内、事業所得については770万円以内の方について、学生・生徒お一人様につき200万円以内で融資します。詳しくは、お問い合わせください。

※問い合わせ先 国民生活金融公庫 川内支店

☎0996（20）2191

住宅金融公庫「災害復興住宅融資」のお知らせ

住宅金融公庫では、災害復興住宅の建設資金・購入資金、または補修資金の融資を行っています。詳しくはお問い合わせください。

◇申込受付期間

- 平成18年7月4日からの梅雨前線に伴う大雨による災害復興住宅融資は、平成20年7月30日(水)まで
- 平成18年台風13号と豪雨による災害復興住宅融資は、平成20年9月19日(金)まで

※問い合わせ先

都市建設課建築係 ☎73-1211（内線1122）

住宅金融公庫南九州支店 ☎096-387-3704

URL <http://www.jyukou.go.jp>

阿久根市生涯学習講座 短期パソコン講座受講生募集

生涯学習講座短期パソコン講座の受講生を募集します。パソコン初心者対象で、学習内容は文字入力やインターネット、メールの作成などの基礎技能です。講座の概要と申込方法は次のとおりです。

(受講料は無料)

講座期日 12月6日、12月13日、12月20日、1月10日、
1月17日、1月24日、1月31日、2月7日
(※全8回、水曜日 19時～21時)

場 所 阿久根市民会館 2階パソコン室

申込方法

申込用紙が、市民会館、脇本地区公民館、大川地区公民館に置いてあります。必要事項を記入の上、市民会館、脇本地区公民館、大川地区公民館に提出してください。受付期間は、11月16日(木)から22日(水)です。

なお、申込多数の場合は、本講座を初めて受講される方を優先に選考させていただきます。(受講の可否は申込者全員に連絡します。)

※問い合わせ先 生涯学習課 ☎72-1051

おれんじ鉄道を地域みんなで盛り上げましょう!!

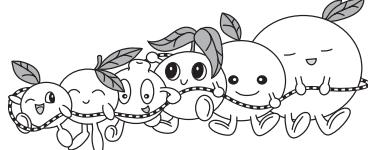
地域の鉄道としてスタートした肥薩おれんじ鉄道も、皆様のおかげをもちまして開業3年目となりました。日頃のご利用にお礼申し上げますとともに、益々のご利用をよろしくお願いします!



あなたも“おれんじ鉄道サポーター”になってください!

「肥薩おれんじ鉄道友の会」会員募集!

肥薩おれんじ鉄道は、通勤・通学など地域の公共交通機関として、また熊本・鹿児島両県民の相互交流の手段として走っております。これからも末永く走り続けられるよう応援をお願いするとともに、肥薩おれんじ鉄道サポーターである「肥薩おれんじ鉄道友の会」の会員を募集しております。



「おれんじーす」

「駅長おすすめの店」の割引や旬の情報を手元に!

会員特典

- ①会員証の発行
- ②「駅長おすすめの店」での割引や
ドリンクサービスなど
- ③情報誌(沿線の各種イベントや
企画列車の情報など)の送付

友の会キャッシュバックプレゼント実施 (平成18年11月30日まで)

抽選で10名様に1万円が当たるキャッシュバックエンタリーカードをお送りします。どしどしご応募ください。
(詳細はエンタリーカードをご覧ください。)

「肥薩おれんじ鉄道友の会」の皆様へ 更新手続きのお願い!

熊本・鹿児島の地域の鉄道として飛躍していくには、より多くの皆様のご声援・ご支援が不可欠です。平成18年度の更新手続きを終えられていない方は、振替用紙にてお手続きをお願いいたします。

お申し込み方法

- ① 肥薩おれんじ鉄道株式会社総務課へお電話ください。
TEL 0965-32-5678
- ② 有人駅に備え付けの申込みチラシをご使用ください。
- ③ 当社ホームページ(必要事項を直接入力してお申し込みください。)

年会費(1人)/1,000円

会員期間 会員納入時～平成19年3月31日

●お申込み・お問い合わせ先(事務局)
肥薩おれんじ鉄道株式会社

〒866-0831 熊本県八代市萩原町1丁目1番1号
TEL (0965) 32-5678 FAX (0965) 32-5411
ホームページ :<http://www.hs-orange.com/>



新刊案内



『金子勝の仕事道!』
金子 勝 著



『決定版 やせる!裏ワザ 知得メモ』
メモ555 主婦の友社 編
子どもがいても時間がなく
でもお金をかけずに、ラクに
続く「やせる」裏ワザを紹介

図書館だより

☎ 72-0607

本に親しむ集い(図書館まつり)を開催! (すべて無料で参加できます。)

今年は、トトロのへや・阿久根おひさまクラブ・かごしま文庫の会の方々が、皆さんを素敵なお話を世界へご案内します。ご家族・お友達をお誘い合わせのうえ、是非お越しください。

なお当日、市立図書館は休館しますのでご了承ください。

- | | | |
|------|-----------------------------------------------------|------------|
| ■日 時 | 11月23日(勤労感謝の日) | 13時～15時30分 |
| ■場 所 | 市民会館大ホール | |
| ■内 容 | 親子読書会等による実演、本のフリーマーケット、
市内の小学生による『どくしょゆうびん』絵画展 他 | |

※問い合わせ先 市立図書館 ☎ 72-0607



阿久根ごとれる魚介類を使った料理

— 北さつま漁協女性部料理紹介 —



■ 材料 (4人分)

エノイオ	700g
ネギ	1本
赤とうがらし	1本
しょうが	1かけ
みそ	大さじ4杯
砂糖	大さじ3杯
塩	小さじ1杯
料理酒	大さじ2杯
みりん	大さじ2杯
水	1.5カップ
油	少々

■作り方（4人分）

- ①工ノイオには、各ヒレの棘に毒があるので、最初にヒレをはさみで切り取る。
 - ②三枚におろした身は、片身を4等分に切り分け、油で軽く炒めておく。
 - ③しうがは皮のまま薄切りにし、赤唐辛子は種を抜いておく。
 - ④鍋に、みそ・砂糖・塩・水1カップを入れて火にかけ、煮立つたら料理酒・みりんを加える。

炒めた切り身は、皮を下にして鍋に入れ、しうがと赤唐辛子を加えて、弱火で15分ほど煮る。

 - ⑤4センチほどに切ったネギを魚の切り身の間にはさむように入れ、残りの水を足して4分ほど煮る。
 - ⑥煮えたら器に盛り付け煮汁をかける。

エノイオ（アイゴ）
の味噌煮

アクネホットライン ☎73-1111 お気軽に電話を

阿久根短歌会

※送り仮名は歴史的仮名使いを使用しています

われの眼に紫尾のアンテナくつきりと見えし日のあり今叶はねど 遠き日の里の裏山いまになほりんどう咲くやむらさき冴えて	上野 河南誠一郎
稔り田の匂ひ通り来る畦道に世相あらはす案山子の親し 若き父と子の自転車が並み走る赤き夕日の芒の道を	折口 白瀬 ノブ
青空に真直のびる飛行機雲機影は見えず音のみきこゆ まどろみて久々に見し父の夢遠き昔の追憶の日々	上野 龜澤 瑞子
我生 <small>あ</small> れて嬉し泣きせし母ときく孝たらざりしを今に悔いゐる 藍深き東支那海みおろして里山の尾根秋天に冴ゆ	脇 本宮原範子
秋分の日奥津城ゆ見る黒之瀬戸うす茜して汐のぼりゆく 遠き日に腫物に効くとて野に掘りし彼岸花さく狭庭せましと	新町 池上彌禰子かな
脇 本赤崎タエ	脇 本渡瀬栄子
琴 平川畑スミ	脇 本平川畑スミ
新町 野村克江	脇 本赤崎タエ
遠矢 律	脇 本平川畑スミ

人のうごき

11月1日現在
()は前月比

人 口
25,341人
(+ 6人)

女
13,531人
(+6人)

世帯数
10,857世帯
(-6世帯)

出生	21人
死亡	19人
轉入	49人
轉出	45人

おくやみ

※敬称略

ごめい福をお祈りいたします

۱۷۰

※ 故宮略

健やかな成長をお祈りいたします

サークル紹介

クラブチーム友心会(ソフトボール)



以前から「同年代でソフトボールチームを作りたい！」という思いがあり、一昨年、阿久根に残っている昔からの仲間・同年代に声をかけ念願のソフトボールチームを結成しました。結成から2年がたち今では20人のメンバーに恵まれ、高校球児に負けじと泥にまみれ、練習に励み大会に参加しています。そして今シーズンは運良く3度の優勝ができました。

阿久根の社会人ソフトボールはとても盛んで、実績のある先輩チームが多数あります。友心会はまだまだ未熟なチームですが、持ち前の勢いとチームワークでこれから実績を積んで頑張ります！

Fresh Smile

小原直美さん(21)
(おひしづ・B型・飛松区)



◇趣味は何ですか・・・

ドライブ、音楽を聞くこと。

◇性格を自己分析してください。

大ざっぱです。

◇理想の異性像は・・・

何事にもまじめな人

◇興味のある事は・・・

ロックやレゲエ、クラシックなどいろんな音楽を聞くことです。

◇阿久根について一言

海がきれいなので大切にしていきたいと思います。

次は、小牟田祥子さん（新町区）あなたの番です。

た
（桐野下区）



フォトスケッチ

シルバーの日にちなみボランティア清掃を行うシルバー人材センターの会員（10月15日）

市内各地で十五夜（旧暦8月15日）に相撲大会や綱引きが行われました。（角島）
この審査会の模様は、勤労感謝の日に放送されます。（角島）

審査結果はともかく、CMや審査会、いずれの中でも「3年A組」や夕日の美しさなど阿久根のPRが出来たと思います。この審査会の模様は、勤労感謝の日に放送されます。（角島）

今年も「KKBふるさとCM大賞」に参加しました。

今回のCMは、阿久根農業高校の生徒に出演してもらい、さわやかな演技を通して、ふるさとの想いをテーマに作りました。

先月、このCM大賞の審査会が鹿児島市で行われ、高校生や先生と参加しました。



11月の納税等

◎固定資産税3期、国民健康保険税6期
(納期11月31日まで)
納期内に納付しましょう。

税目等	11月	12月	1月
市県民税		4期	
固定資産税	3期		4期
国保税	6期	7期	8期
介護保険料		5期	
軽自動車税		納め忘れはありませんか。	