

広報

# えびの

7

広報えびの7月号  
2008 July  
No.501  
平成20年7月22日発行

〔特集1〕自治会の役割を考える P2～P9

## 地域のつながり

〔特集2〕特定健康診査等実施計画の概要の公表と健康診査の受診について P10～P11

## 脱!メタボ

〈表紙写真〉真幸棚田で行われた田植え交流会。

広報えびのはホームページでもご覧になれます。  
<http://www.city.ebino.lg.jp/>

【特集1】自治会の役割を考える

# 地域のつながり

皆さんは隣近所の方をご存知ですか。  
ここ数年、近所や地域のつながりが薄れてきていると言われています。  
これは、都会だけの問題ではなく、ここえびの市でも大きな問題となってきています。  
一方では、災害時などで、地域のつながり、自治会の役割が重要視されています。  
これからの自治会はどうあるべきなのでしょう。



**え**びの市では、行政事務連絡を行うため「区・分区」を置いています。「区」には区を代表する区長が、「分区」には分区長がおられ、広報えびのの配布や市役所など、広報えびのの配布や市役所など、市のお知らせ文書の回覧など、市の行政事務連絡を行っています。  
現在、えびの市内には、65の区、433の分区があります。各区・分区では、市の行政事務連絡を行うとともに、私たちが住むこの地域を、温かい心と心のふれあいで、より快

適に住みよい環境にするために、自治会としてのさまざまな活動を行っています。  
しかし、現在、この「区・分区」に加入しない「未加入者」が年々増えてきています。10年前の平成10年は、92・8%だった加入率は、今年の4月1日現在では、85・1%にまで下がってきています。  
区・分区に入らない理由として、「わずらわしい」、「面倒くさい」、「家族や親友がいればよい」、「テレビや

新聞、インターネットで情報が集められる」などがあげられます。  
また、加入しても脱退する理由として、「人間関係がうまくいかない」、「行事に参加できない」、「高齢だから」といった理由が主です。  
では、未加入者が増えることによつて、私たちの住む地域にどのような影響を与えるのでしょうか。また、これからの自治会はどうあるべきなのでしょう。



毎月行われる区長会。区長会では、市からの行政事務連絡のほか、地域を、えびのを少しでもよくしたいと熱い議論が繰り広げられます。

中内堅公民館に集い世間話で会話が弾む区民の皆さん。ちょっと前までは、どこでも見かけることができたこのような風景。最近はどうでしょうか。

行事への参加が地域のつながりを深める第一歩

Yoshio Tateoka



中内堅区 立岡 良雄さん

昔と比べて、地域のつながり、人とのつながりは薄くなってきていると思います。これは、都会だけの話ではなく、このえびのでも同じことが言えると思います。昔は、農作業となると、隣近所で助け合い、また、葬式も分区分で協力してやっていたものです。参加者が少ないからといって、さまざまな行事をやめちゃうと、人とのつながりがますます薄くなり、地域が衰退していくのではないのでしょうか。地区の行事などに参加することによって、人とのつながりが生まれ、また、家庭での話題もさらに増えていくのだと思います。

地域は共同体。地域のつながりが大きな力に

Shigenobu・Mineko Nakahara



(加久藤) 麓区 中原重信・峯子夫妻

私たちは、57年ぶりにえびのに帰ってきました。57年前と比べ、知っている人も少なくなりました。しかし、区・分区分に加入することで、地域の皆さんから、また、市からの文書で色々な情報を得ることができました。その情報をもとに、えびの市のあらゆる行事に参加し、57年の空白を埋めています。自治会に加入することは、道の草刈りや溝掃除など、大変な仕事もありますが、私は、区に入らないと育成会にも入れないという状況を作らないといけないのではないかと思います。そうでないと、さらに未加入者が増えるのではないのでしょうか。

転入された方を温かい気持ちで迎えたい

Osamu Oono



(飯野) 麓区 大野 修さん

分区分長を約5年間務めています。私はこの麓区に住んで11年になります。私が区に加入した時は、とても温かく迎えていただいたので、出身は違いますが、この区・分区分にすぐ愛着を持っています。ですから、私も転入されてきた方を、温かい気持ちで迎えたいと、いつも思っています。ある地区では、区・分区分に加入していない人でも、育成会には入っている方がいるのですが、私は、区に入らないと育成会にも入れないという状況を作らないといけないのではないかと思います。そうでないと、さらに未加入者が増えるのではないのでしょうか。

自助的な意識を持つためにも地域のつながりを

Tomiyoshi・Rituko Baba



上上江区 馬場富芳・律子夫妻

地域のつながりの希薄さという実態は、都会だけの問題かと思いましたが、身近で感じるようになり、とても寂しい思いをしています。未加入者の方が心を開くのを待つのではなく、まずは私たちが心を開き、声をかけるなりして、長い付き合いの中で、地道に区・分区分加入をお願いしていく方法がよいのではないのでしょうか。行政が悪い、他人が悪いではなく、自分たちの地域は自分たちで守るという自助的な意識を持たなければならぬと思います。そのためにも、地域のつながりはとても大切なことだと思います。

区は住みよい地域づくりのために活動を行っています

Hiroto Shindemizu



えびの市市長会会長(出水区長) 新出水 寛人さん

地域のつながりというのは、先人からの知恵ではないでしょうか。区に加入していてもしてなくても、行政サービスは受けられます。しかし、区に加入されている方が不公平を感じているのは事実です。各区長の皆さんは、住みやすい地域を作っていくために、区民の皆さんと情熱を持ってがんばっています。また、災害時など、これらのつながりが心強いものとなります。災害が起こってから、この地域のつながりの重要性を分かって遅いと思います。やはり、日ごろから近所とのつながり、地域とのつながりを大切にしておくことが重要です。

その区の異動を把握できる状態を作るべきでは

Kazuharu Kukino



えびの市市長会(南岡松区長) 久木野 一治さん

区の加入のお願いに行き、加入される方は、すぐに加入していただけます。しかし、その場で返答を保留にされる方が多くありますが、未加入の方を把握するのは難しい部分があります。区費の問題など、区に入らない理由がそれぞれあると思いますが、それぞれの区や区民の皆さんとの話し合いで解決できるものも多くあると思います。高齢化とともに、寝たきりや一人暮らしの高齢者が増えていく中で、みんな一緒に区に加入していくこと、助け合っていくことが、地域の本当の良さではないのでしょうか。

区との話し合いで解決できるものが多くあるのでは

Yoshito Inoue



えびの市市長会(東川北區長) 井上 義人さん

未加入者が少しでも増える、と、どんどん増えていくと思います。もし災害が発生した時、区民の皆さんは把握することができませんが、未加入の方を把握するのは難しい部分があります。区費の問題など、区に入らない理由がそれぞれあると思いますが、それぞれの区や区民の皆さんとの話し合いで解決できるものも多くあると思います。高齢化とともに、寝たきりや一人暮らしの高齢者が増えていく中で、みんな一緒に区に加入していくこと、助け合っていくことが、地域の本当の良さではないのでしょうか。

新しい行事を企画しさらに魅力ある自治会に

Rikirou Warabiuchi



えびの市市長会(五日市市長) 藤内 力郎さん

五日市市にも、区に入らない方がいます。自治会として、魅力あるものにするために、五日市市では、地藏まつりや、敬老会の日の区民スポーツ大会などを実施しています。地藏まつりには区民約100人が参加し、子どもたちが作った灯ろうの品評会、婦人部、高齢者の方の踊りなど、世代間交流を兼ねたとても楽しい行事となっています。これからの自治会は、恒例の行事を行うだけでなく、若い人たちにもアイデアをもらい、新しい行事を企画・実施するなどして、ますます魅力あるものにしていく必要があると思います。

# どう考える？ これからの自治会。 interview

さまざまな問題を抱える中、これからの自治会、地域のつながりはどのようにしていけばよいのでしょうか。区民の皆さんと区長会の皆さんにお話を伺いました。

今回お話を伺った8人の方は、皆さん区・分区分に加入されている方々です。皆さん、それぞれ違う地域で、それぞれの立場で地域活動にがんばっていらっしゃいます。しかし、多い、少ないはあるものの、どこの区でもこの「未加入者の問題」があるようです。確かに、区・分区分に加入しなくても行政サービスを受けることができますが、

き、普段は何の影響もないかもしれませんが、災害時などいざという時、子どもたちの教育や安全を考えた時、一番頼りになるのは、近くにいるお隣さんや地域の皆さんではないのでしょうか。 「57年ぶりにえびのに帰ってきた」と話す中原重信さん・峯子さんご夫妻は、「昔は、地域の子どもが悪さをしたら、自分の子でなくても、我が子のようにしかつたものです。子どもたちは地域で育ててきました」と話します。しかし、その風潮はなくなってきました。未加入者が増えるということは、住みよい地域づくりのために活動を行っている自治会を支える人々が減っていくこと。これは、地域の衰退につながると思います。現在、市では地域福祉推進計画が進められています。これは、高齢者の見守りや防犯、自主防災や健康づくりなど、住民同士の助け合いによる福祉を進めていこうというものです。この地域福祉を進めるためには、近所同士のつながり、地域のつながりが不可欠です。このように、地域での連携や協力の必要性が再認識されているのです。では、自治会に加入してもらえない方法は何があるでしょうか。自治会にはたくさん魅力があります。まず、これらの魅力を未加入の方に伝えることが必要ではないのでしょうか。



02  
Kurishita  
[栗下区]

栗下区の若者によって継承されている栗下輪太鼓踊り。



01  
Nakauchitate  
[中内堅区]

市の職員を講師に招いて行われた健康教室（チャレンジデー 2008）。

# 自治会の魅力とは何か。

**中内堅地区**は、市の西部に位置し、53世帯が区に加入しています。同区では、毎月行う公民館清掃や、市の職員を講師に招いての健康教室、交通教室、ソバ打ちと締め縄作り、ちらし寿司作りなど、年間を通じて活動を行っています。

中内堅区で行われる行事には、多くの区民が参加し、毎回、参加率が良いそうです。なぜ、参加率が良いのか。区民の皆さんに話をうかがったところ、「参加しないと話題に遅れてしまう」、「みんなとわいわいやるのが楽しい」、「近所を誘ってみんなで参加するように心がけている」ということでした。確かに、公民館に集まる皆さんの表情を見ていると、とても楽しそうで、生き生きとしています。このような地域のつながりは、万が一災害が発生した時にも心強い味方になると思います。

中内堅自治公民館長の福元幸子さんは、「いろいろな行事をやっている

ますが、皆さんの参加率はとても良いです。皆さん楽しんで参加しているようです。自治会の魅力は「団結力です」と話します。

最近、「隣は何をする人ぞ」と言われることもありませんが、同区では、「向こう三軒両隣」、つまり、近所同士のつながり、地域のつながりを大切にすることをモットーとして活動しています。



中内堅区で毎年行われるソバ打ちと締め縄作り。左の写真は、でき上がったソバ。区民が協力して作ったそのソバは格別です。



**栗下地区**は、えびの市のほぼ中央にあり、約170世帯で構成されています。同地区は、有名な「金松法然さあ」のある地域です。同区の地域活動の一つでもある「金松法然さあ」にかかわる活動は、区と区内の6団体ある組織が互いに連携をとりながら積極的に活動しています。特に、365日、1日も休むことのない当番は、区民が交代で参拝者にお守りや線香、ろうそく、おみくじを販売しています。そのほかにも、夏祭りや区民スポーツ大会、支え合い事業など、積極的に活動を行っています。どの行事も参加者が多く、参加した区民の皆さんはとても楽しんでるようです。また、これらの行事に参加し、地域の仲間と顔を合わせることを、いつも楽しみにしているそうです。

栗下区にも未加入の問題があります。しかし、区長を中心に、なんとか区・分區に加入してもらえよう、未加入者の方のところへ何度も足を運び、説得を続けています。

同区長の上谷川利幸さんは「地域活動の最大の魅力は、お互いの顔がよく見えるということだと思いま



365日、1日たりとも休むことなく、栗下区民の皆さんによって金松法然さあ当番が行われています。左の像は境内にある法然坊之像。

インタビュー



えびの市自治公民館連絡協議会会長  
山下 力男さん

未加入者が増えるということは、今後、自治会活動や自治公民館活動を行っていく上で、大変な問題になってくると思います。各区では、ボランティアで子どもたちの見守り活動を行っています。それもできなくなるのではないのでしょうか。一番怖いのが、災害が起こった時です。もしもの時、未加入者との連携が取りにくくなるのではと、とても不安になります。

地域力の地盤は自治公民館活動にあると思います。自治会に加入されていない皆さん、ぜひ、自治会に加入し、地域活動を盛り上げていきましょう。



# 市も自治会加入を 推進しています。

**前** ページで中内堅区、栗下区の前活動を紹介しましたが、ほかにも市内に65ある各区では次のような活動を行っています。

## ■行政などからの広報連絡

広報えびのの配布や「市役所だより」などのお知らせ文書の回覧を行い、皆さんの生活に必要な情報を提供しています。

## ■自主防災・互助活動

区の大きな役割として、地震・水害・火災等の災害に対応するための自主防災組織を設置したり、災害等に見舞われたときにお互いを助け合ったりしています。

## ■環境・美化活動

ごみステーションの設置や維持管理を行うとともに、道路や側溝の清掃、不法投棄の防止対策など、環境・美化活動を行っています。

## ■防犯灯の設置・地域安全

夜道を安心して歩けるように、防犯灯の設置・管理は区で行っています。また、犯罪のない安心して住むことができる地域づくりに取り組んでいます。

## ■各種団体の育成・協力

子ども会育成会・高齢者クラブなど、地域の諸団体の育成・協力に努めています。

## ■交通安全

カープミラー設置の申請や、通学路・生活道路の交通安全指導を行っています。

このように、自治会(区)は、地域をより快適で住みやすい環境にするために、さまざまな活動を行っています。一人ではどうすることもできないことがあっても、「地域のつながり」が、大きな力としてあなたを助けてくれるのです。

市は、第四次総合長期計画の中で、えびの市の目指す将来像を「人と自然が、ほっとな、えびの―活力・ぬくもり・癒しのまち―」と定めています。これを実現するためには、自治会との連携は不可欠です。法的な拘束力がないため、市が、自治会加入を強制することはできません。しかし、これからの高齢化や福祉の問題、災害時のことを考えてみると、「地域のつながり」はとても重要なものとなってきます。「地域のつながり」を自治会加入促進ととらえ、区長会と連携をとりながら自治会加入を推進します。



えびの市に転入された方には、区・分区加入をお願いするチラシを市民課窓口で配っています。

まずは、転入された方々に、右写真のようなチラシを市民課窓口で配り、区・分区加入をお願いします。また、区・分区の活動を広く市民の皆さんに知ってもらうため、今後も広報えびので、自治会の活動を紹介していきます。

あなたが住む地区の区長さんや分区長さんが分からない時、また、区に関するお問い合わせがある時は、市総務課行政広報係(☎0984・35・1111内線312・315)にお問い合わせください。

# 大切にしたい。 地域のつながり。

## 連

日のように、痛ましい事件や隣近所でのトラブルがテレビや新聞などで報道されます。これらの原因の一つに、地域のつながりの薄さがあげられています。また、地震や水害など、いつ自然災害が発生してもおかしくない現在、被害を最小限に食い止めるためには、地域のつながりを欠くことはできません。普段の生活の中で、地域のつながりの必要性を感じることはあまりないかもしれませんが、しかし、日常生活の中で、地域のつながりがなければ、災害時など、いざという時、隣近所、地域との連携がとれない恐れがあります。

地域のつながりを深める方法。その一つが自治会への加入、自治会活動への参加です。

自治会にまだ加入していない皆さん、区・分区に加入して親ばくや交流を深め、地域に共通の課題に協力し合って取り組み、自分自身のためにも、よりよい地域づくりを進めませんか。「隣は何をする人ぞ」ではなく、「向こう三軒両隣」の精神で。



「おばあちゃん、元気にしよった? 回覧板を持ってきたよ」「うん、元気にしちよるよ。ありがとうね」



## インタビュー

前宮崎県自治会連合会会長  
川崎好さん

## 「自治会」は地域づくりに欠かせない大切な組織です。

現在、宮崎県自治会連合会には、8市8町1村が加入しています。県内全体を見ても、自治会加入率は年々下がってきています。宮崎市も同様で、加入率を上げるために、先日、未加入者対策協議会を行政と一緒に立ち上げました。これから未加入者対策を行政と一緒に進めていきます。また、アパート等の事業主と協力して、アパートの入居者に自治会加入を進めてい

る自治体もあります。自治会は、住みよい地域づくり、まちづくりを行う上で欠かせない組織です。子ども会や敬老会、朝夕の子ども見守り活動など、幅広い活動を行っています。行政や他団体との連携をとって、一緒になって地域づくり、まちづくりを進めていかなければなりません。また、私たちが地域づくりに何ができるかを考える必要があります。

# 脱！メタボ

メタボリックシンドロームに着目した健康診査と保健指導（特定健康診査）の実施が義務付けられました。この特定健康診査などを円滑に実施するため、市では特定健康診査等実施計画を策定しました。今号では、その計画の概要を公表するとともに、健康診査の受診についてお知らせします。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。これらは、食生活の見直し、適度な運動などで予防できることが分かっています。

このような背景を受けて、平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者（国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合など）に、40歳～74歳の被保険者・被扶養者（家族）を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査と保健指導（特定健康診査など）の実施が義務付

けられました。

## ■メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が、脂質代謝異常（高脂血症）、高血圧、高血糖といった動脈硬化の危険因子を2つ以上合わせ持った状態をいいます。このように動脈硬化の危険因子が重なる、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などにかかる危険性が急激に高まります。BMI（注）が25以上または、腹囲（へそ周り）が男性で85cm以上、女性で90cm以上の方は、内臓脂肪型肥満の

メタボリックシンドローム診断基準

腹囲（へそ周り）▶▶▶

男性 **85cm**以上 + 女性 **90cm**以上

加えて次のうち2つ以上の項目に該当すればメタボリックシンドロームと診断。

■高血圧 最高血圧 130mmHg 以上 最低血圧 85mmHg 以上	■脂質代謝異常 中性脂肪 150mg/dl 以上 HDLコレステロール 40mg/dl 未満	■高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl 以上
---	--	----------------------------

可能性が高い状態と考えられます。

## ■特定健康診査等実施計画の概要

えびの市国民健康保険の保険者であるえびの市は、この特定健康診査などを円滑に実施するため、実施計画を策定しました。ここで、その概要を公表します。

- ① 計画の期間  
平成20年度から平成24年度までの5年間
- ② 計画対象者  
40歳から74歳までのえびの市国民健康保険の被保険者
- ③ 目標

## ■健康診査の受診方法は？

① えびの市国民健康保険に加入している方  
対象となる方に、案内通知と健康診査の受診券を個別にお送りしますので、通知に記載された医療機関で受診してください。なお、案内通知は、7月から8月までに随時お送りします。

② えびの市国民健康保険以外  
内状と利用券をお送りします（8月から送付予定）。生活習慣病の原因とする死亡は、死亡者全体の約3分の1にも上ると推計されています。生活習慣病は、一人一人がバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることで予防できます。

## ■5年間の目標値（別表1）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
特定健康診査の受診率	25%	35%	45%	55%	65%
特定保健指導の実施率	20%	30%	35%	40%	45%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率					10%

※平成24年度の「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率」とは、平成20年度に対する減少率です。

## ■動機付け支援と積極的支援（別表2）

	対象者	保健指導の内容
動機付け支援	生活習慣の改善のきっかけが必要な方	生活習慣の改善のための目標設定を支援します。（20～30分の面談、1回のみ）
積極的支援	継続して生活習慣の改善が必要な方	本人が生活習慣の改善を継続して行動できるように6か月間支援します。

## （注）BMIの計算方法

BMI = [体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)]

例：身長 171.5 cm 体重 65.5 kg の A さんの場合の BMI は  
65.5 ÷ 1.715 ÷ 1.715 = 22.26

## Metabolic Syndrome

の医療保険に加入している方  
対象となる方には、それぞれの医療保険者から健診案内があります。具体的な実施内容などは、事業主または健康保険の保険者にお問い合わせください。保険者については、保険証でご確認ください。

③ 宮崎県後期高齢者医療制度に加入している方  
健診は9月から実施予定です。具体的な実施日や受診方法などについては、広報えびのや回覧版などでお知らせします。

## ■特定保健指導とは？

健康診査を受けた方全員に対して、健診結果のお知らせがあります。その結果から、生活習慣病を発症する危険性が高く、生活習慣の改善により病気の予防効果が期待できる方に対しては、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）をします。特定保健指導には、特定健康診査の結果に応じて、別表2のような動機付け支援と積極的支援があります。

えびの市国民健康保険に加入している方で、保健指導の対象となる方には、個別に案

適度な運動と  
バランスのよい食事を  
心がけましょう！

脱！メタボ

■お問い合わせ先  
市健康保険課市民健康係  
☎0984-35-1111  
(内線282・284)

メタボ＝メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略。

01

新しい教育長に萩原和範さん  
一人一人が輝く施策を



新しい教育長に就任した萩原和範さん。

7月4日、えびの市の第13代教育長に、萩原和範さんが就任されました。1期4年にわたり教育長を務められた、上野兼寛さんの後任として就任されたものです。任期は平成20年7月4日から平成24年7月3日までの4年間です。萩原和範さんは、昭和26年1月25日生まれ、57歳。えびの市大字坂元のご出身です。これまで、加久藤小学校校長や、飯野小学校校長、南那珂教育事務所長などを歴任され

てきました。教育長の就任にあたり、萩原和範さんは「子どもだけでなく、大人も含めて一人一人が輝く施策を進めていきたい」と思っています。そのためにも、学校教育はもちろん、家庭での教育、地域での教育にも力を注いでいく必要があります。最終的には、生涯学習推進のまちづくりができればと考えています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします」と話していました。

また、7月3日で教育長を退任された上野兼寛さんは、「4年間はあつという間に過ぎました。小・中・高一貫教育の導入については、関係者の皆さんの多大なるご協力のもと、スムーズに計画どおり進めることができて大変喜んでいきます。これからは、一市民となりますが、未来を担う子どもたちのために、また、えびの市のために、できる限りの協力をしていきたいと思

■お問い合わせ先  
市教育委員会学校教育課 (内線 412)

02

イチゴ、竹の子、麦を新たな特産品に  
新たな特産品づくりを目指す



市長もイチゴ農家の方にお話を聞きました。

えびのの特産品として、第一にあげられるのが「えびの産ヒノヒカリ」。この米に続く第二の特産品として、「イチゴ」を売り出していきます。今年から、市とJA、生産者が一体となって、高品質、高生産のイチゴの栽培に向けた取り組みを行っています。また、イチゴのほか、竹の子、麦の生産も推進しています。イチゴ・・・市内では、51戸の農家が7畝のイチゴを栽培しています。近年は、栽培農

家、栽培面積ともに減少しているのが現状ですが、イチゴはえびのの土地や気候に適した品目として、さらなる生産向上が期待されます。竹の子・・・市内には約400畝の竹林があります。この竹林を活用するため、竹の伐採、集積などを行い整備することによって、竹製品や竹の子が特産品となることも見込まれます。市では、今年度から竹の伐採についての補助事業に取り

組むことになりました。希望される方は、市畜産農林課林務係までご連絡ください。麦・・・えびのは、裏作となる作物が少ないため、冬になると未作付の農地が多く見られます。市では、酒造会社との契約による麦の栽培を推進しています。平成20年産は、約8畝作付けされました。今後も栽培面積を増やしていく予定です。作付けを希望される方は、市畜産農林課農産園芸係までお知らせください。

■お問い合わせ先  
市畜産農林課農産園芸係・林務係 (内線 226・229)

03

えびの駐屯地存続期成同盟会設立総会・決起大会  
えびの駐屯地の存続に向けて



えびの駐屯地の存続に向けて団結を固めました。

「陸上自衛隊第24普通科連隊・えびの駐屯地存続期成同盟会設立総会・決起大会」が、7月9日、文化センターで行われました。この同盟会は、新中期防衛力整備計画に基づく自衛隊の整理統合が進められようとしており、第24普通科連隊とえびの駐屯地の縮小廃止が懸念されることから、同連隊の縮小回避、増員・増強を図り、えびの駐屯地の存続および地域の安心の確保と活性化を図ることを目的とし

て設立されたものです。宮崎道公えびの市長、高牟礼宏邦市議会議長、岡村勝繁自衛隊後援会会長を発起人として、小林市、高原町、野尻町、鹿児島県湧水町の首長、議会議長、各種団体の賛同を得て、西諸各市町と湧水町の2市3町で存続運動を展開することになりました。設立総会で、宮崎市長は、「えびの駐屯地ができて27年になります。豪雨災害等での自衛隊の活躍は記憶に新しい

ところですが、そのえびの駐屯地が危機的状況です。えびの市だけではなく、西諸、湧水町の皆さんの協力をいただいで、存続運動を展開していかねければなりません」とあいさつ。参加者全員で第24普通科連隊・えびの駐屯地の存続に向けてガンバロー三唱で団結を固めました。今後、他市町でも署名活動や要望運動が展開されます。市民の皆さんのご理解とご協力をよろしく願います。

■お問い合わせ先  
市企画政策課政策係 (内線 321・322)

04

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく  
介護予防健診のお知らせ



介護予防健診を受けましょう。

年とともに表れる「老化」はある程度仕方がないことですが、そのまま放置すると体は弱くなり、生活に支障が出たり、趣味を楽しめなくなったりと、生活の質が低下します。日常生活における障害や老化のサインを早めに見つけ、対応するため、市では介護予防健診を実施します。◎介護予防健診とは▼心や体の動きだけではなく、日常生活を送る機能(生活機能)が低下していないかを調べるの

が「介護予防健診」です。高齢期の健康づくりでは、心身の機能を落とさないことが生活習慣病の予防とともに重要です。介護予防健診の結果で、生活機能の低下が見られる方には、介護予防事業による機能の維持・向上のためのお手伝いをさせていただきます。◎対象となる方▼65歳以上の方で介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方。◎受診できる期間▼平成20年

7月1日から平成21年3月31日まで。◎実施医療機関▼えびの共立病院、えびの整形外科医院、京町共立病院、若葉クリニック、丹医院、えびの第一病院、えびのセントロクリニック、前田医院、渡辺医院、えびの市立病院、迫田内科◎受診料▼無料◎受診に必要な物▼介護保険証と健康保険証を持って医療機関の窓口で提示してください。(受診券はありません)。

■お問い合わせ先  
市健康保険課介護保険室 (内線 278)







「多くの市民の皆さんのご利用をお待ちしています」と松窪さん。

# 松窪 ミツエさん

## 図書館をだれでも気軽に集える癒しの空間となるように

Mitue Matukubo  
まつくぼ・みつえ / 59歳 / 今西区 / 27年間保育士として勤務後、民生委員も務め、平成20年4月1日からえびの市民図書館長に就任。趣味は家庭菜園。

「もっと多くの市民の皆さんに、こんなすばらしい図書館がえびのにはあるというのを知ってもらい、利用してもらいたいですね」と話すのは、えびの市民図書館長を務める松窪ミツエさん(今西区)です。

運営は、今年の4月1日から、指定管理者のNPOえびの(津曲加津子理事長)が行っており、現在、10人のスタッフで業務にあたっています。現在の蔵書数は、124,448冊(内児童書34,823冊)で、これは、県内でもトップクラスです。

主な業務は、地区の公民館を回る「おでかけ図書館」やブックスタート、子どもの心の悩み相談室や、小さい時から金銭感覚を身に付けてもらうための「子どもマネー教室」などがあります。社会福祉協議会との共働事業である「おでかけ図書館」は、高齢者の

皆さんに大変好評です。活字離れ、読書離れがよく言われています。松窪さんは、「読書は、心を豊かにし、想像力をつけてくれます。相手を思いやることのできる人づくり、皆と調和できる人づくりに役立ちます」と読書の魅力を話し、図書館の利用者を

昨年の倍以上に増やしたいと意気込んでいます。皆さんの業務に対する意気込みに、市民の方からきれいな花が贈られたこともありました。職員の方々ははとつても元気があり活気があります。市民の皆さんも、どんどん市民図書館を利用してください。

### ◎自公連だより

※自公連・・・「自治公民館連絡協議会」の略称。

## がんばれ！自治会

### 自らの手で築こう！ 安心安全の松原を

(松原自治公民館)

『協力し合い安心安全で住みよい松原区を築こう』。これが私たちの数年来のモットーです。これを達成するために、現在、次の3点に力を注いでいます。

- ①ユニット制の定着・・・松原地区も超高齢化社会です。お隣同士が「静かに、それとなく、忘れることなく」お互いを気遣うこの制度は、日常あるいは非常時の安心安全を確保するための中心となるもの

- ②防災防犯意識の高揚・・・天災や犯罪にいつ遭遇するかわからない昨今、自ら防災防犯についての備えが必要との考えから「松原区 防災防犯のしおり」を作成し、全戸に配布しました。これにより、昨年は分区分ごとに座学研修を終了。今年度は実地訓練を実施します。
- ③協調意識の醸成・・・助け合い協力する気持ちを高めることは、安心安全の地域力を高めることです。多種多様な区行事に参加することによって、区全体の協調意識を醸成します。



世代間交流の様子。小学生と高齢者、ボランティアの皆さんと一緒に料理や工作を楽しみました。

活力ある地域とはいかないかもしれませんが、平穏で落ち着いた雰囲気づくりはできると確信します。



松原自治公民館長 二宮隆太郎さん  
Ryuntaro Ninomiya

### ◎国際交流員レポート

Craig Smith



Hello!!  
My name is Craig!

えびの市国際交流員  
クレグ・スミスさん

### From a different land... 異国から来たボクは...

あつという間に・・・ ◎最終回  
えびのに来る前は、東京より南に行ったことはありませんでした。南を考えると、暑そうなイメージがありましたが、景色がこんなにきれいだなんて思いませんでした。えびのに着いた日のことをよく覚えています。  
あの日からいろいろな仕事をしてきました。国際交流センターでの英会話やイベントなど、多くの人と交流することができました。時には、他市町の交流員に誘われ、市外で活動したこともありました。本当にこの地域の人たちをよく知るようになったと思います。  
学校訪問のおかげで、子どもたちとも交流ができました。最近でも、夜に行われる家庭教育学級で、アメリカのゲームや英語の歌を教えて、少しでも

外国の良さが伝わるように楽しくやっています。また、私も子どもたちから私の知らない日本の文化を教えてもらいました。また、高齢者の皆さんとも交流ができました。各地域の公民館で、高齢者の皆さんと会話をしたりゲームをしたりしました。おもしろくて温もりのある元気な高齢者の皆さんと会えて嬉しかったです。  
英語で「Time flies when you're having fun」ということわざがあります。「楽しい時は時間が早く過ぎ去る」という意味です。本当にえびのに着いたのは、昨日だったかのようです。最初から最後まで支えてくださる人がいるからこそ、この仕事ができました。最後の料理教室などもがんばりたいと思います。えびのの市の皆様、心の底からありがとうございます。また会う日まで。

# まちのわだい

08'07 Ebino City Topics



## 犯罪抑止に立ち上がる

青色回転灯装備車発隊式が、7月5日、飯野駅前地区体育館で行われました。これは、えびの警察署地域安全対策協議会が、子どもたちを犯罪から守るために「えびの市青パト隊」として発足させたものです。隊員14人のうち、5台の自家用車を青パトとして登録し、子どもたちの登下校時に市内を巡回し、ボランティアで犯罪抑止のために活動を行います。隊長を務める拂山輝男さんは「市民の安心・安全を守り、また、高齢者や子どもたちが事件事故に遭わないよう活動していきたいと思っています」と話していました。



青色回転灯装備車発隊式。加久藤、真幸でも導入予定です。

## 県大会で2連覇達成

第62回みやざき県民総合スポーツ祭の相撲一般一部(無差別)団体の部で、えびの市が昨年に引き続き優勝し、2連覇を飾りました。相撲は6月15日に、宮崎県武道館で行われ、団体戦には5チームが出場。先鋒を和田善広さん、中堅を稲村豊さん、大将を飯島健六さんが務めました。総当たり戦で行われ、見事、全勝で優勝することができました。稲村さんは、「今年は応援も多く、負けられないなど気合いが入りました。優勝することができて良かったです。来年も優勝を目指します」と話していました。



左から和田さん、稲村さん、飯島さん。

## 明るい社会を築こう

社会を明るくする運動の啓発活動が、7月7日、市内各地で行われました。これは、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうというもので毎年行われており、今年で58回目となります。活動には、保護司会や更生保護婦人会、学校関係者など、約70人が参加。のぼりを立てた軽トラックなどで、市内をパレードしたほか、スーパードラッグやチラシを配って、運動への理解を呼びかけました。また、各駅には、市内小中学生の夢などが書かれた七夕飾りが飾られました。



市役所で行われたパレードの出発式。

## 真幸棚田で田植え交流会

真幸棚田の田植え交流会が、6月29日、真幸棚田で行われました。これには、市内外から親子連れなど約70人が参加。宮崎市や鹿児島市からの参加もありました。この日植えたのは、熊本藤雄さん(西内野区)が所有する棚田10町。参加者は、田んぼの脇に鎮座する田の神さまに豊作を祈願した後、地元農家の皆さんの手ほどきを受けながら苗を1本ずつ丁寧に植えていました。今年は子どもたちも多く参加し、全身泥だらけになって苗を植えていました。10月には、同地で稲刈り交流会が行われる予定です。



真幸棚田で行われた田植え交流会。

## 男女共同参画を考える

「男女共同参画フォーラム in えびの」が、7月6日、文化センターで行われました。これは、男女共同参画週間の関連行事として、男女共同参画への理解をより深めてもらうと行われたものです。これには、市民など、約150人が参加しました。フォーラムでは、鹿児島県男女共同参画アドバイザーの大原タツ子さんによる講演と分科会が行われました。分科会に参加した市民の皆さんは、ドメスティックバイオレンスやコミュニケーション力を学び、また、親子でおやつづくりを楽しみました。



男女共同参画フォーラム in えびの。

## 図書館に七夕飾り

7月1日から、市民図書館と歴史民俗資料館に、七夕飾りが飾られました。これは、市民図書館が、四季の行事を大切にしていることと飾ったものです。図書館には、色とりどりの短冊とペンが用意され、訪れた市民の皆さんは、「家族がみんな健康で仲良く暮らせますように」、「水泳が少しでも早くなりますように」などと、思い思いの願いごとを短冊に書いて飾っていました。短冊を飾った来館者は、「とても季節を感じます。子どもたちの思い出し、懐かしかったです」と話していました。



願いごとを書いた短冊を飾る来館者。

## 中学生が職場体験学習

飯野中学校3年生の生徒たち47人が、7月9日から11日までの3日間、市内と小林市の事業所等(49か所)で職場体験学習を行いました。これは、勤労の尊さと喜びを感じてもらい、職業に対する自分の適性を見つめさせるために行われたものです。市民図書館では、山内里枝さんと森永優花さんが仕事を体験。3日間、本の整理をしたり、カウンターで接客をしたりしました。山内さんは「利用者が本を探しやすいように整理するなど、とてもやりがいがある仕事だと思いました」と話していました。



職員と修理が必要な本はないかを調べる山内さん。

information

# お知らせ コーナー

## ・お知らせ・

### 戦争の犠牲者の追悼と 世界恒久平和のために

サイレンを吹鳴します

昭和 20 年 8 月、広島と長崎に原子爆弾が投下され、被爆 63 年となりました。約 20 万人もの尊い命が一瞬に奪われ、家族や友人を亡くし、生き延びた人々も現在もなお被爆という苦しみを背負っています。

市では、今年も広島と長崎に原爆が投下された 8 月 6 日の午前 8 時 15 分と 8 月 9 日の午前 11 時 2 分、終戦の日の 8 月 15 日の正午に、犠牲者の追悼と平和を願いサイレンを吹鳴します。世界恒久平和を祈念するために、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ先  
市福祉事務所福祉係  
(内線 268)

### 新規学卒者の求人 はハローワークへ

中学・高校卒業予定者の求人受付

来春中学・高校卒業予定者の求人受付が始まっています。卒業予定者には、地元就職希望者も多く、その実現のためには、地元企業から早期に求人を出していただくことが重要となります。

現在ハローワークでは、求人提出に必要な求人票等の関係資料を窓口で配布しています。この機会にぜひ、ハローワークでご相談ください。

■お問い合わせ先  
小林公共職業安定所（ハローワーク小林） ☎ 0984 - 23 - 2171

## ・募集・

### 熱戦！公民館対抗の歌 合戦に出演しませんか

カラオケフェスティバル出演者募集

市では、「第 17 回公民館対抗カラオケフェスティバル」を開催します。つきましては、同フェスティバルの出演者を下記のとおり募集します。

【開催日時】平成 20 年 9 月 27 日（土）午後 6 時 30 分～

【会場】文化センター

【内容】飯野・上江・加久藤・真幸の 4 つの地区公民館から 5 人ずつ計 20 人が出演し、カラオケで競う地区対抗歌合戦。

【表彰】地区公民館（団体）と個人を表彰します。優勝、準優勝、3 位、特別賞に、それぞれ賞状と記念品を贈呈します。また、出演者全員に記念品を贈呈します。

【申込方法】平成 20 年 8 月 29 日（金）までに各自治公民館長に申し込んでください。

【その他】①出演時間は、1 曲の 2 番を歌い終わるまでとします。②本番で使用するカラオケ用テープは各自で準備し、リハーサル時に必ず持参してください。※歌詞は大きく書いたものを舞台前に置くことができます。

■お問い合わせ先  
市社会教育課（文化センター内）  
☎ 0984 - 35 - 2268

### パソコン教室に参 加してみませんか

パソコン教室受講生募集

小林高等職業訓練校では、9 月からパソコン教室（有料）を開催します。

【内容】①ワード・エクセル講座（夜 12 回コース）午後 6 時 30 ～午後 9 時 合計 30 時間

②パソコン・デジカメ初級講座（昼 8 回コース）合計 32 時間

【料金】全コース 39,000 円（テキスト代含）

【申込期限】平成 20 年 8 月 20 日（水）

※全コース 5 人未満の場合は実施できません。

※詳しい日程や内容、申込方法等は下記にお問い合わせください。

■お問い合わせ先  
小林高等職業訓練校  
☎ 0984 - 23 - 6800

### 霧島の風景や神話等をテーマにした作品を募集します

「第 5 回霧島美術展」作品募集

霧島市では、下記のとおり「第 5 回霧島美術展」を開催します。

【会期】平成 20 年 9 月 18 日（木）～9 月 26 日（金）

【会場】国分シビックセンター 1 階市民ギャラリー

【部門】自由部門とテーマ部門のうち、えびの市民の皆さんはテーマ部門のみ応募できます。

【搬入】◎直接搬入：平成 20 年 9 月 5 日（金）午前 9 時 30 分～午後 4 時、9 月 6 日（土）午前 9 時～正午◎指定店搬入：平成 20 年 9 月 4 日（木）まで ※搬入の際に、規定の申込書と出品料を添えてください。

【搬入先】単人農村環境改善センター（☎ 0995 - 42 - 1111）

【出品料】1 点につき 2,000 円（ただし高校生は無料）

※出品規定など、詳しいことは下記にお問い合わせください。

■お問い合わせ先  
第 5 回霧島美術展実行委員会事務局  
☎ 0995 - 42 - 1111

## ・採用試験・

### 宮崎県職員採用試験等を実施します

宮崎県職員採用試験の案内

宮崎県人事委員会では、宮崎県職員採用試験（短期大学卒業程度・高等学校卒業程度）、宮崎県看護師採用試験、宮崎県診療放射線技師採用試験、警察官 B（男性）採用共同試験、宮崎県警察官 B（女

性）採用試験を、下記のとおり実施します。

【試験案内配布先】宮崎県人事委員会事務局、宮崎県総務部人事課、県民室、県立図書館、宮崎市立図書館、小林県税・総務事務所、各警察署・交番・駐在所・県立病院 ※宮崎県ホームページから宮崎県職員採用案内にアクセスし、インターネットによる申し込みも可能です。〈宮崎県ホームページ：http://www.pref.miyazaki.lg.jp/〉

【受付期間】平成 20 年 8 月 11 日（月）～8 月 29 日（金）

[インターネットによる受験申込受付期間]平成 20 年 8 月 11 日（月）～8 月 22 日（金）

※詳しいことは、下記にお問い合わせください。

■お問い合わせ先  
宮崎県人事委員会事務局  
☎ 0985 - 26 - 7259

### 自衛官等を 目指している方々へ

自衛官等募集の案内

自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所では、下記のとおり、自衛官等を募集します。

◎防衛医科大学校および防衛大学校学生

【資格】高卒（見込含）18 歳以上 21 歳未満の方

【受付期間】平成 20 年 9 月 8 日（月）～9 月 30 日（火）

◎看護学生

【資格】高卒（見込含）18 歳以上 24 歳未満の方

【受付期間】平成 20 年 9 月 8 日（月）～9 月 30 日（火）

■お問い合わせ先  
自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所  
☎ 0984 - 22 - 5254

## ・相談・

### 子どもに関する相談に 応じています

家庭児童相談室をご利用ください

家庭児童相談室では、子どもに関する悩みに相談員が親身になって応じています。ちょっとした心配ごとでも、一人で悩まずに相談室をご利用ください。秘密は固く守られます。

【相談内容】子どもの教育、親子関係、言葉の遅れ、性格行動、不

登校、しつけ、虐待など。  
【受付時間】月曜日～金曜日（祝日を除く）の午前 9 時～午後 4 時まで

■お問い合わせ先  
市福祉事務所家庭相談室  
(内線 264)

## ・イベント・

### 宮崎出身の音大生・音大卒業生によるコンサートです

「Classic の夕べ」開催

NPO ことばやしでは、宮崎県出身の音大生・音大卒業生によるチャリティーコンサート「Classic の夕べ」を開催します。

【開催日時】平成 20 年 8 月 12 日（火）開場：午後 6 時 開演：午後 6 時 30 分～午後 8 時 30 分

【会場】小林市文化会館小ホール  
【入場チケット料金】500 円（全席自由）

【入場チケット取扱店】西村楽器店・ギャラリー円山・井戸端会館宝くじ販売店

■お問い合わせ先  
Classic の夕べ実行委員会  
☎ 090 - 1515 - 8334（榎田）

## 119 だより

### 防火管理者講習会（甲種）の開催

消防法第 8 条で、学校・病院・工場・事業場・興行場・百貨店・複合用途防火対象物その他多数の者が出入し、勤務し、又は居住する防火対象物で、消防法施行令で定めるものの管理について権限を有する者は、消防法施行令で定める資格を有する者のうちから防火管理者を定めなければならない、とあります。そこで、防火管理者講習会（甲種）を下記のとおり開催しますのでお知らせします。

【開催日時】  
◎新規講習 1 日目：9 月 11 日（木）午前 9 時～午後 4 時  
2 日目：9 月 12 日（金）午前 9 時～午後 4 時  
◎再講習 1 日のみ：9 月 11 日（木）午前 9 時～正午  
【会場】西諸広域消防本部（小林市）  
【申込期間】平成 20 年 8 月 1 日（金）～8 月 18 日（月）  
※会場の都合により、定員 60 人で締め切ることがあります。  
【お問い合わせ先】西諸広域消防本部予防課（☎ 23 - 5537）

6 月の活動状況 [えびの消防署管内]	火災	2 件	年計	12 件
	救急	47 件	年計	351 件

■えびの消防署 ☎ 0984 - 33 - 6119

## 110 だより

### 高齢運転者標識の義務化について

6 月 1 日から、75 歳以上の高齢者が普通自動車を運転する時、車の前後に高齢運転者標識を付けなければならないという法律が施行されました。

この普通自動車とは、道路交通法で規定する普通自動車で、この中に軽四輪乗用車や軽四輪貨物自動車も入ります。ですから、75 歳以上の方が、普通乗用自動車、普通貨物自動車、軽四輪乗用自動車、軽四輪貨物自動車を運転する場合は、必ず、高齢運転者標識を付けてください。

ただし、自動二輪車、原動機付自転車、小型特殊車等の車は付ける必要はありません。

「交通安全 ゆずる優しさ 待つゆとり」

6 月の交通事故 発生状況	人身	11 件	年計	35 件
	物件	21 件	年計	143 件

■えびの警察署 ☎ 0984 - 33 - 0110

## 心の一首一句

短歌

さわやかに春風吹いて山脈は  
色とりどりに衣替えする

京町区 山下千世子

俳句

卯月より早苗月に入ると、万物は、かげろうの立ちのぼるように春の  
息吹を感じる。  
「緑たつ」という言葉があるが、萌え出ずる新緑にもそれぞれの色が  
あるという事を感じ、大自然への憧憬の歌である。(評 竹下妙子)

俳句

顔顰め一気に空ける蝮酒

白鳥区 松山夢真

眉間にしわを寄せて、いやいやながら飲み干したところが無性に懐かし  
い。(自註)

詩

中唐のとき

飯野麓区 トモキヨヤスコ

雨に濡れるアジサイ  
雨が降って嬉しそうと  
アナタは言う  
せつかく咲き始めたのに  
雨ばかりで可哀そうと  
ワタシが言う  
残り少ない時間の中で  
まだまだイケル イケルと  
アナタは言う  
もう終わりにしようかと  
ワタシが言う  
自分の中でいつも  
アナタとワタシが言い競いをする  
中唐のときはない  
自分の中で軸のぶれをかんじるときだ

あなたもつくってみませんか。

(短歌) 竹下妙子さん ☎ 0984 - 37 - 3056

(俳句) 阿野文雄さん ☎ 0984 - 37 - 1653

(詩) ポエム同好会 (市田寛幸さん) ☎ 0984 - 37 - 2528 まで。

ありますか、好きだと言える一冊が。

## おすすめの 一冊



平成 19 年度版「茶の間」掲載集

「ひだまり」

(宮崎日日新聞社)

宮崎日日新聞の「茶の間」欄に掲載されたエッセーが一冊の本になりました。日常生活のひとつひとつが、ありのまま思いのままに綴られています。年齢を問わず、215の文中にたくさんの思いや気持ちが綴ってあるので、読んでいてとてもやさしい気持ちにしてくれる一冊です。

BOOK CORNER

■推薦：市民図書館

Editor's

◎編集後記

今回、市民図書館での取材が何度かありました。図書館のスタッフの皆さんは本当に元気があるというか、パワーがあるというか・・・皆さんのパワーに圧倒されました。もともと私は読書が苦手だったのですが、最近、少しずつではありますが、本を読むようになりました。本を読んでいると、その世界に入り込んでしまい、嫌なことがあっても忘れさせてくれます。また、充実感を味わうことができます。私にとって市民図書館は思い出というか記念の場所。何の記念か知りたい方は、ぜひ、市民図書館に行って、スタッフの方に聞いてみてください。今、図書館がアツイ！（補元）

### ◎えびの市の人口

男性 / 10,429人 (-175人) 転入 / 43人  
女性 / 11,768人 (-21人) 転出 / 227人  
合計 / 22,197人 (-196人) 出生 / 11人

### ◎えびの市の世帯数

9,203世帯 (-179世帯)

(平成20年7月1日現在)

今月の納税

固定資産税 第2期  
国民健康保険税 第1期  
7月31日までに納めましょう。

## いきいき!健康

Let's Lead A Healthy Life!

身も心もほぐす7つの方法

■山之口保健師 (健康保険課)

毎日毎日疲れることはたくさんあります。目・肩・腰・胃・神経・心・・・と疲れるところもさまざまです。心身が疲れたら、まず、寝ることが一番です。しかし、忙しくて夜遅くまで活動していると、自律神経が活動モードから休息モードにうまく切り替わらず、寝つきが悪かったり睡眠が浅かったりします。それでは疲れはとれず、毎日、少しずつたまる一方です。そこで元気(スタミナ)をつけようと、高エネルギー食をとると、胃腸に負担がかかり内臓が疲れます。

このようにして肉体の疲れ→内臓の疲れ→自律神経の疲れ→精神的な疲れと、慢性疲労になってしまったら、生活習慣全般を見直す必要があります。

ちょっとした疲れのうちに心と体をほぐす7つの方法を紹介するので試してみてください。ほかにもマッサージやアロマセラピーなどありますが、自分なりのリラクセス法を見つけましょう

①目が疲れたら遠くの景色を眺めましょう・・・遠くを見る時は目の筋肉が緩み、目にとって一番負担

がかからない状態です。

②首や肩が疲れたら姿勢のゆがみを直しましょう：体にとって正しい姿勢でいる時が一番負担のかからない状態です。

③足・腰が疲れたら簡単なストレッチをしましょう：足や腰周りの筋肉がほぐれて血行が促進されます。足・腰を回すストレッチがおすすめです。

④頭が疲れたら深呼吸をしてみましょう：外に出てゆっくり深呼吸をすると気持ちがスーッと落ち着きます。

⑤心が疲れたらゆっくりお風呂に入りましょう：明かりを消して入ると心身のリラックス効果がさらにアップします。

⑥内臓が疲れたら胃腸を休めましょう：腹6分目くらいに抑え、ゆっくりよく噛んで食べましょう。手作り野菜ジュースもおすすめです。

⑦時間に追われてせわしない時は普段よりゆっくり行動してみましょう：心にゆとりが生まれ、今まで見えなかったことが見えてくるはずですよ。

## くらしのメモ

### セールストーク「こんな言葉が危ない！」

悪質業者は言葉巧みに近づいてきて、強引に話を進めようとします。うまい話を持ちかけられても簡単に誘いに乗らず、必要ないなら「きっぱりと断る」ということが大切です。被害に遭わないために特に注意したい言葉です。ぜひ、参考にしてください。

◎「ただです」・・・実際は高額な契約や不当請求に引き込むための罠である場合があります(情報料の不当請求など)。

◎「今日なら特別に安くします」・・・あわてて契約しても、実際は少しも安くないと分かることが多いようです。

◎「〇〇をプレゼント」・・・実際は高額な契約に引き込むための罠である場合があります。

◎「点検します」・・・高額な商品売りつけ

るための口実につなげる場合があります(点検商法)

◎「見るだけでいいから」、「話を聞くだけでいいから」・・・事務所や展示会等で、断りきれない雰囲気の中、高額な契約をさせる場合があります。

◎「あなたが選ばれました」・・・実際は高額な契約に引き込むための罠である場合があります(当選商法)。

もし、「悪質業者と契約してしまった」、「おかしい」、「失敗した」と思ったら、解約できる場合があります。一人で悩まず、すぐに宮崎県消費生活センター(☎0984-25-0999)や、市市民課生活環境係(☎0984-35-1111)に相談しましょう。災難を逃れることができることもあります。

くらしのアドバイザー：山内節子さん(坂元区)

# ふるさと散歩

Furusato-sanpo

116

## 守り続けられている氏神さま



現在でも大切に守り続けられている氏神さま。

**昔**は、農家の一隅に小さな祠

があるのをよく見かけました。えびの市史「屋敷神信仰」によると、祠の中には神体として小さな丸い石が三つほど入っていて、祠のないところでは、自然石か樹木を神体として祀っているところもあります。旧家筋では、祠の中に鏡や霧島神宮の御札を祀ってあったようです。

氏神は、各家ごとにあるのではなく、本家にあつて分家にはないのが普通で、氏神は家の守護神であり、農家の神でもあります。氏神には、祠らしい祠もなく、一定の祭式もなく、それでいて今もな

お、私たちの日常生活に慣行として守り続けられています。

氏神の呼称は、氏神か内神といわれますが、旧薩摩藩領では、内神と呼ぶ地方が極めて多いようです。えびの市でも氏神をウツガンサア（内神さま）と呼んでいます。「氏神と氏子（柳田国男／著）」の中でも、「内神というのは個々の家の神であり、氏神のウチも元来は内の義であった」と記述されています。

氏神を祀る位置は東北隅で、家の配置やその他の事情で西北隅やほかの位置に祀ってあるところもありました。東北隅に祀ってある

のは、そこが鬼門であり、家・屋敷の守護のためという強い意味が含まれているようです。ここで注目されるのは、祠の中に東霧島神社や霧島東神社の御札を納めてあることと、祠の大部分が霧島山の方を向いていることです。これはえびの市だけではなく、県北を除く県下全域にわたりました。

また、えびの地震発生の翌朝、テレビに家の庭隅で、ウツガンサアを拜んでいる少女の姿が映されていました。あの少女の姿こそ、不安と恐怖におびえた古代の人々の姿ではなかったのだろうかと思われま

（文）歴史民俗資料館・市田陸奥雄