

広報かのや

KANOYA CITY PUBLIC RELATIONS

2021

3

# KANOYA

No.364

一歩ずつの積み重ね

特集

歩いてみよう!



- 04 特集  
歩いてみよう!
- 10 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会  
開催決定!!
- 12 楽器寄附ふるさと納税
- 14 あなたの腎臓大丈夫!?
- 16 みんなの Hot News /  
知って役立つ情報掲示板
- 18 輝け! ジュウダイ / おしごとの時間
- 19 夢のかけはし「別府 和代さん」
- 20 市民のひろば
- 21 ココ de チャレンジ
- 22 すこやか直幸便 /  
休日救急当番医・歯科休日急患在宅医
- 24 プレゼント・映画情報



# 地域をつなぐ 温かい笑顔のそばに

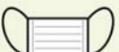
## 川東町村づくり協議会

川東町村づくり協議会では、平成20年から町内にあった約20aの遊休農地を再生してそば栽培を行っています。活動しているのは町内会のメンバーを中心とした約40人。昨年のそば栽培は、大雨等による種子の流失にも見舞われながらも、250kgの大豊作となりました。収穫を祝って手打ちそばが振る舞われる「ソバ打ち大会」は、そば栽培を始めたときから毎年冬に行っている恒例行事。今回も早朝から準備が進められ、町内外から訪れた多くの参加者でにぎわいました。会長の岩下利秋いわしたとしあきさんは「そば栽培による遊休農地の活用だけでなく、幅広い世代や町内外の人たちとの交流も深まる一石二鳥の企画。今後も続けていきたいです。」と語りました。



昨年12月に行われた「ソバ打ち大会」では、振る舞いそば200食が準備され、中にはおかわりをする人もいたなどにぎわいました。

### 「新しい生活様式」を心掛けましょう

- 感染防止の3つの基本
- ① 身体的距離の確保 
  - ② マスクの着用 
  - ③ 手洗い 

### 今月のカバー



### 県民健康プラザ健康増進センター

札元1丁目にある県民健康プラザ健康増進センターには、ウォーキングやランニングをすることができる健康づくり広場があります。コースは1周710mあり、多くの人が健康づくりに取り組んでいます。鳥のさえずりや木々に囲まれて、森林浴を楽しみながらのウォーキング、始めてみませんか。

# ウォーキングにより 得られそうな効果！



ウォーキングをすることで、どんな効果があるのか専門の方々に教えていただきました。

## 足の筋力向上



脚部の筋持久力（力を継続して発揮する能力）を向上させる効果があり、階段の昇り降りが楽になります。また、つまづきなどによる転倒防止の効果も期待できます。

## 脂肪燃焼や心肺機能の向上



国立大学法人  
鹿屋体育大学  
スポーツ生命科学系  
なかがいち まさき  
中垣内 真樹 教授

ウォーキングは有酸素運動の代表的なものです。脂肪・エネルギーの燃焼効果や、心肺機能の向上により、生活習慣病の予防効果が期待できます。また持久力がつき、動いてもあまり息切れしにくくなります。

## けがの予防や疲労回復



ウォーキング前後に準備運動や整理運動としてストレッチなどを取り入れることで、けがの予防、疲労回復につながります。



# 歩いてみよう！



コロナ禍により感染症対策と向き合う中で、外出を控えたりして運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。今号では「いつでも」「どこでも」「気軽」にできる「ウォーキング」を特集。自分の体調に合わせて、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしてみませんか。

## 骨粗しょう症の予防



県民健康プラザ  
健康増進センター  
健康運動指導士  
うえの ゆか  
上野 由花 さん

カルシウムの摂取と共にウォーキングなどの運動で骨に縦方向の刺激を与えることで、健康で丈夫な骨を作ることができます。また、屋外でのウォーキングは、日光の力でカルシウムの吸収を助けるビタミンDの合成も促進されます。

## ストレス解消

心地よいと感じるペースで歩くことで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンはストレスに対して効能のある脳内物質で、心身のリラクゼーション効果や緊張を解きほぐす効果があるといわれています。

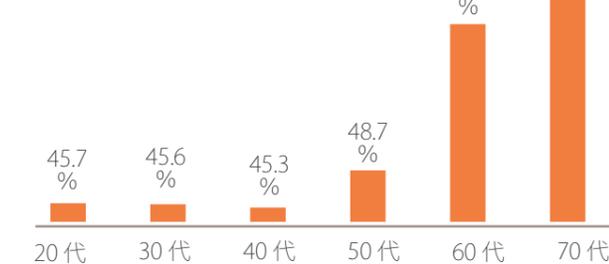
## 脳の活性化

全身の血流がよくなり、脳への血流も増え、脳の活性化につながります。景色の変化を楽しんだり、ウォーキングに「しりとり」や「計算」を組み合わせてすることで、脳の活動を活発にする機会を増やし、さらに脳への刺激が加わるのでおすすめです。

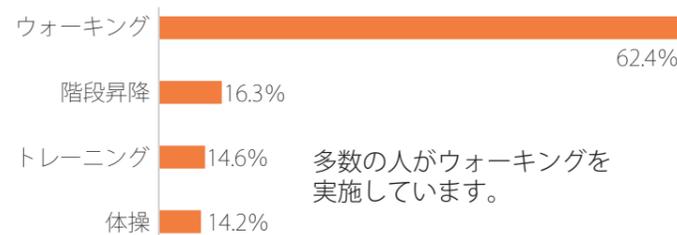


## 週1日以上の年代別スポーツ実施率

70代の実施率が最も高く、20代から50代が40%台と低い傾向にあります。



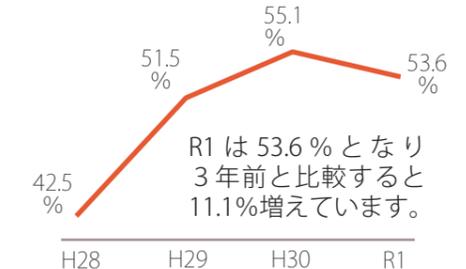
## 1年間に実施した種目



多数の人がウォーキングを実施しています。

スポーツ庁が毎年実施している「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、全国で週1日以上スポーツを行っている成人の割合は令和元年度が53.6%で、年代別では、60代から70代が6割を超えています。また、1年間に実施した種目で最も多かったのが、散歩やぶらぶら歩きなどを含む「ウォーキング」という結果になっています。

## 週1日以上のスポーツ実施率



R1は53.6%となり3年前と比較すると11.1%増えています。

ウォーキングを  
選んでいます！



# 正しい姿勢と歩き方

ウォーキングはフォームを意識しながら歩くことが大切です。正しい歩き方をマスターするためには、まず正しい姿勢で立つことが大事です。

**目**  
視線が下がると姿勢が悪くなるので、10～15mくらい先を見ましょう。

**胸**  
胸を張りすぎると良い姿勢に見えますが腰に負担がかかり、腰痛を起こしやすくなります。

**腹**  
おなかを意識して引き締めましょう。

**脚**  
かかとから着地したあと、足の外側、小指の付け根、親指の付け根、親指で地面をしっかり蹴りましょう。



**肩**  
肩の力を抜いてリラックスすると腕の振りがスムーズになり歩きが軽快になります。

**背**  
猫背で歩くと、肩や背中の筋肉が凝り固まり、身体の歪みを引き起こします。上に引っ張られる感じでピンと伸ばしましょう。

**腕**  
軽く肘を曲げ、腕を後ろに大きく振りましょう。

**歩幅**  
膝が曲がらないように意識すれば、自然と大股になります。大股で速めに歩くことで運動効果が上がります。

## 効果を高めるために

**プラス・テン (+10) = 1,000歩 (約10分)**  
1日の歩数を普段よりもプラス1,000歩 (約10分) 増やしましょう!

日常のちょっとした機会がチャンスです。

- チャンス1 ゴミ出しは自動車を使わず歩いて
- チャンス2 昼の休憩時間にちょっと歩く
- チャンス3 一番遠くの駐車場に停めて歩く

## 注意点

- 1 体調がすぐれないときや天候が悪いときは、無理せず休みましょう
- 2 ウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう
- 3 水分補給を心掛けましょう (水分を持ち歩きましょう)
- 4 空腹時や食後すぐの運動は控えましょう



## Q & A

Q. 運動の時間はどのくらいがいいの?

A. 1日30分から60分くらいが理想です。10分×3回など歩ける時間を区切っても大丈夫です。

Q. 運動の頻度はどのくらいがいいの?

A. 「週に〇日歩く」と具体的に決めると取り組みやすいです。無理せず休む日も決めて計画的に!



## 靴の選び方

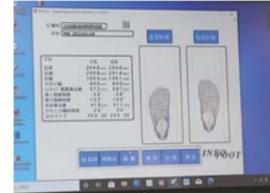
靴を選ぶときは、膝や腰などに負担がかからないように、よりクッションがあるものを選びましょう。また、高齢になるにつれ、筋力が弱くなり足がぐらつくこともあるので、安定性のある靴を選ぶことも大事です。



クッションがあるものを選ぶ。



サイズは、指先1本分(1cmほど)余裕があるものが良い。



足形を測定すると自分の足の特徴にあった靴を選ぶことができます。

夜光反射材は自動車等のライトに反射して光るため、遠くからでも確認できます。



手首にもつけて、側面からも存在を知らせましょう。



## 服装に注意

早朝や夕暮れ時に歩くときは、明るい服装を選び、夜光反射材をつけ、通行車両に自分の存在を知らせて交通事故に遭わないように注意して歩きましょう。



ヒマラヤ鹿屋バイパス店  
コンペフロアアシスタント  
こくだ ゆうや  
御供田 友也さん



鹿屋市交通安全協会  
交通指導員  
あくね さとこ  
阿久根 智子さん

# 準備開始!

歩くために必要な靴の選び方や、早朝や夕暮れ時に気を付けておきたい服装について、専門スタッフに聞いてみました。



## 登録方法

QRコードからアプリをダウンロードしてください。※アプリのダウンロード後、会員登録が必要です。登録方法はQRコード「スポーツタウンウォーカーダウンロード方法」からご確認ください。



▲ iPhone



▲ android



▲スポーツタウンウォーカーダウンロード方法

## 順位画面



登録者の中で市内、県内、全国での順位を確認することができます。たくさん歩いて上位を目指しましょう!

## メイン画面



日別、月別、年別の歩数と距離を確認することができます。また、歩いた距離に応じてキャラクターが成長します。

市民スポーツ課 TEL 0994-31-1139

## アプリでもっと楽しく!

市ではスマートフォンアプリ「スポーツタウンウォーカー」を活用したウォーキングを推進しています。皆さんもぜひダウンロードして、ウォーキングを楽しみましょう。



### 市役所近くの フィットネスパス

緩やかな起伏があり、歩くにはちょうど良いです。日々異なる高隈山の眺望も楽しみの一つです。

以前は夫婦で週末だけ歩いていましたが、妻の退職をきっかけに2年前から雨が降らない限りは、毎朝歩くようになりました。歩くときは腕を振るように意識しています。(孝二さん)

半年ぐらい前からインターバル散歩という、ゆっくり歩きと速歩きを3分間交互に行う歩き方を取り入れて、メリハリをつけてウォーキング効果を高めています。普通に歩くよりも楽しいです。(かい子さん)



白崎町にお住いの  
かみにし こうじ かいこ  
上西 孝二さん かい子さん 夫妻

メリハリをつけて楽しむ



### 吾平町麓 あいらさんぽ道

始良川沿いの堤防で桜や菜の花、コスモスなど四季折々の花々を眺めながら歩くことができます。

歳を取っても自分の足で元気に活動できるように健康づくりとして励んでいます。(富松さん)

歩く前と比較すると今では少し持久力がついたと感じています。少々動いたぐらいでは息切れしなくなりました。(松元さん)

歩いているときは、おなかに力を入れて、だらだら歩かないよう速足で歩くように心掛けています。(岩下さん)



吾平町で同じ職場に勤務する  
まつもと きょうこ とみまつ ひろこ  
左から松元 京子さん 富松 広子さん  
いわた かずこ  
岩下 和子さん

職場の仲間と取り組む



## 続けています！

健康づくりや気分転換のために継続して歩いている市民の皆さんに、歩き始めたきっかけや歩くときに心掛けていること、日頃歩いているコースなどについて聞いてみました。



### 旧百引中学校東側

自然木に囲まれ、なだらかな登りと下りの坂が繰り返りあり、負荷のかかる運動になります。

平成18年から加入している自治会で健康づくりの事業に取り組むようになったことがきっかけで、ウォーキングを始めました。小雨の日でも毎日歩くことを心掛けています。(茂美さん)

歩き始める前は、高血圧で膝も痛くて、夜寝ているときに足がつったりしていましたが、歩くようになってから、いつの間にか血圧も安定し、膝の痛みもなくなり歩いてよかったです。(草江さん)



輝北町上百引にお住いの  
くまもと しげみ くさえ  
隈元 茂美さん 草江さん 夫妻

毎日続ける



### 県民健康プラザ

膝や腰などの負担を軽減してくれるクッション性のある素材が敷かれているコースがあり歩きやすいです。

昨年の6月に冠動脈の手術をした後、担当の医師から歩くことを進められ、雨の降る日以外は毎朝自宅近くの県民健康プラザのウォーキングコースを利用して歩くようにしています。血圧も正常で体重も3kgぐらい減量することができました。



札元1丁目にお住いの  
いまふ こ  
今府 ミチ子さん

健康維持を心掛けて

## 「60代で60分ウォーキング」 参加者募集！



市保健相談センターでは毎月1回、60代の方を対象に60分ウォーキング教室を開催しています。

- 日時 3月19日(金) 9:30～11:30
  - 場所 市保健相談センター
  - 対象者 市内に住所を有する60代の人
  - 申込 3月17日(水)までに連絡
- ※4月以降の日程は、お問い合わせください。
- 問 市保健相談センター TEL 0994-41-2110



50代から血糖値が高めになり、病院の先生から運動と食事に気を付けるように言われました。私に出来る運動は、ウォーキングが一番だと思い、「60代で60分ウォーキング」に参加。ウォーキング前後のストレッチや効果的な歩き方を教わり、和気あいあいとした雰囲気の中で歩くと気分転換になります。これからも月1回のウォーキングを楽しみに参加したいと思います。



飯隈町から参加の  
ほりうち ちりこ  
堀内 ちり子さん



### 串良町下小原大迫

晴れた日は国見山や遠くの開聞岳を眺めながら歩いています。まわりは畑なので、見晴らしが良いです。

病気で仕事を辞めてから少し体調が回復したので、健康づくりのために歩き始めて5年以上になります。歩く前と後には必ず少しだけ手足を動かすストレッチを取り入れています。体調に合わせて無理はしないようにしています。(永井さん)

ウォーキングを始めて6年になります。毎日歩くことを心掛けていますが、体調がすぐれないときや、気分が乗らない日は、無理せずに歩かないようにしています。そのため、今でも続けることができます。(漆間さん)



串良町上小原・下小原にお住いの  
ながい こ うるしま えいこ  
永井 キヌ子さん 漆間 映子さん

体調に合わせて無理をしない

# 「2020」の思いを、「2023」へ

2020年を最後に選手としての引退を決意した2人に、国体への思いと国体出場を目指す選手たちへのメッセージを聞きました。

国体に出場して高校の先生や地元の人に返しがしたいと思っていたので、出場できなかったのは残念でした。4月からは鹿児島を離れる予定ですが、それまでに何かお手伝いしたいと考えています。選手の皆さんには競技に集中できる環境や支えてくれる人に感謝しながら、いっぱい楽しんで頑張ってください。

**感謝を忘れず  
楽しんでください**



ボート  
うえきょう みく  
上京 未来さん(輝北町上百引)  
(県体育協会)

かごしま国体で結果を残して地元の人に喜んでおらうと思ひ、気合を入れて練習していたので延期は残念でした。国体ほど、地元の人や知人に近くで応援してもらえらる大会はなかなかありません。鹿児島を盛り上げるチャンスなので、プレッシャーを感じすぎず、自分の力を発揮してもらいたいと思います。

**たくさんの人に  
応援してもらえます**



自転車  
やまもと さくらさん  
シエルブルーカノヤ  
(CIEL BLEU KANOYA)



延期となっていた「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」は2023年に開催されます。2年後に向けて練習に励む選手たちを応援し、選手の心にいつまでも残るすばらしい大会になるよう皆様のご協力をお願いします。  
市民スポーツ課国体推進室 Tel.0994-31-1132



**燃ゆる感動  
かごしま国体  
かごしま大会  
2023年開催決定!**

## 2020年「燃ゆる感動かごしま国体」へ出場を予定していた強化指定チーム・選手(鹿屋市関係者)を紹介します

- 陸上競技
  - 高木 駿一
  - 郷原 拓海
  - 須山 向陽
- 水泳
  - 川村 妃奈乃
  - 西小野 皓大
  - 田口 恵教
- テニス
  - 今村 風沙
- セーリング
  - 元津 大地
- ボート
  - 原 弘務
  - 四方 美咲
  - 木下 葵那
  - 近藤 雄大
  - 谷口 智佳子
  - 黒木 秀里
  - 西山 輝
  - 駿河 裕介
  - 上京 未来
  - 岩崎 舜太郎
  - 萩迫 晃貴
  - 中川 翔太郎
  - 谷口 芳正
  - 荒平 幸太
  - 町田 春
  - 井上 ひらり
  - 片平 拓己
  - 西木場 順次
  - 西村 颯介
  - 若松 草汰
  - 西迫 京太
  - 長濱 ひらり
- ボクシング
  - 岡澤 セオン
  - 新田 隆人
  - 金谷 勇利
  - 荒竹 一真
  - 中園 颯太
  - 大久保 航
  - 小川 瑛大
  - 内村 源斗
  - 平川 優貴
  - 松田 玲奈
- バレー
  - 白澤 明香里
  - 興梠 里吹
  - 谷口 裕太郎
  - 味吉 二千翔
  - 田原 一輝
  - 久保園 大輝
  - 郷原 和夏
- ビーチバレー
  - 伊地知 蒼馬
  - 堀添 健斗
  - 水本 梨紗
  - 加藤 璃恋
- 体操
  - 杉野 正堯
  - 藤巻 峻平
  - 金田 希一
  - 原口 幸大
  - 上山 廉太郎
  - 上田 直樹
  - 碩山 莉穂
  - 中島 裡埜
  - 大森 千佳
- バスケットボール
  - 橋口 白菜子
  - 森岡 美翔
- サッカー
  - 鹿屋体育大学女子バスケットボール部
- レスリング
  - 田中 哲矢
  - 木下 貴輪
  - 新井 陸人
  - 牧園 詠介
  - 合代 雄大
  - 宇藤 憲峰
  - 吉田 汰洋
  - 長谷川 文一郎
  - 東川 翼
  - 工藤 大知
  - 下原 健暉
  - 池田 和生
  - 東 恵達
  - 中原 陸
  - 鶴岡 雅也
  - 原田 優希
  - 坂田 竜杜
  - 重松 大翔
  - 榊 大夢
- 自転車
  - 道見 優太
  - 古谷田 貴斗
  - 下山 聖斗
  - 馬場 慎也
  - 大河内 将泰
  - 高良 柊也
  - 成海 綾香
  - 富尾 大地
  - 堀 航輝
  - 原田 裕成
  - 山本 さくら
  - 上野 みなみ
  - 谷元 音羽
- ソフトテニス
  - 白井 雅之
  - 住吉 海音
  - 福田 大悟
  - 吉野 弘人
- ソフトボール
  - 南大津 陸
  - 市瀬 実夢
  - 上ノ堀 愛莉
  - 鳥巢 玖羽斗
  - 有村 翼牙
- バドミントン
  - 山元 拓摩
  - 田口 真耶
  - 秋葉 笑里
- なぎなた
  - 村田 桃子
  - 桑水流 愛香
  - 竹中 健太郎
- カヌー
  - 橋沼 新
  - 高橋 莉央
  - 土橋 愛花
  - 原口 海音
  - 田中 香奈
  - 森田 悠太郎
  - 小濱 美華
  - 宮原 直也

### 鹿屋市開催競技

#### 特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」

- ・スポーツウエルネス吹矢 (デモンストレーションスポーツ) **5月頃開催予定**
- ・ボート **9月開催予定**
- ・成年女子バレーボール、自転車(ロード・レース) **10月開催予定**

#### 特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」

- ・精神障害者バレーボール **10月下旬開催予定**

市民の皆様も積極的に参加し、「燃ゆる感動かごしま国体」を一緒に盛り上げていきたいと思います。

2023年までの間、これまでよりも「かごしま国体・かごしま大会」が盛大に開催されるよう、運営ボランティア、花いっぱい運動、国体ダンスなど市民活動の取り組みをさらに進め、市民総参加で選手や観覧者などを温かく迎えたいと考えています。

市民の皆様も積極的に参加し、「燃ゆる感動かごしま国体」を一緒に盛り上げていきたいと思います。

一緒に大会を盛り上げましょう



燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会  
鹿屋市実行委員会会長

中西 茂(鹿屋市長)

### 「カウントダウン応援メッセージ」を書いて選手を応援しよう!



市内の各種イベント会場で「燃ゆる感動かごしま国体」開催までのカウントダウン用の写真撮影を行っています。

国体出場選手へのメッセージを書いたボードを持ってもらい、写真を撮ります。写真は市ホームページや、「かごしま国体・かごしま大会鹿屋市実行委員会」のFacebookに掲載予定ですので、ぜひご協力をお願いします。



私たちが撮影しています!

使わなくなった楽器を寄附して生徒を支援

# 楽器寄附ふるさと納税

家庭等で使われていない楽器を学校に寄附していただくことで、税額控除が受けられる「楽器寄附ふるさと納税」を昨年8月から鹿屋女子高校で導入しています。これまでに県内外から多くの支援をいただいています。

鹿屋市教育総務課 TEL 0994-31-1136



区分	人数
楽器寄附ふるさと納税	15人
楽器の寄贈	11人
寄附金	4人

▲寄附・寄贈者の状況（令和3年1月末時点）  
※法人含む

多くの支援をいただいています

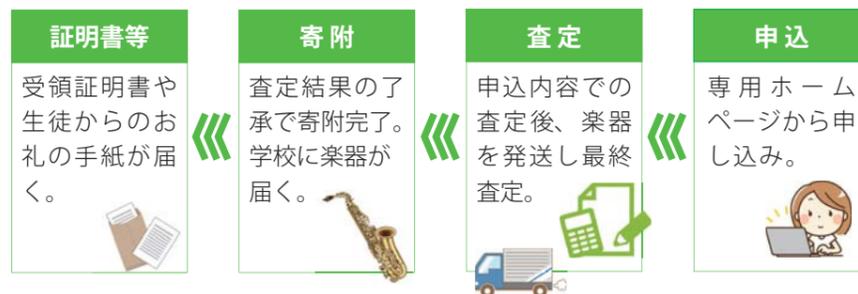
市では、鹿屋女子高校の吹奏楽部の楽器確保や、寄附を通じて学校への支援の輪を広げるため、九州南部で初めて「楽器寄附ふるさと納税」を導入しました。

楽器寄附ふるさと納税は、家庭等で使われていない楽器を寄附していただき、学校で再び使用するというものです。また、寄附者は

区分	楽器等
楽器寄附ふるさと納税	・アルトサクソフーン ・テナーサクソフーン ・トランペット ・クラリネット ・トロンボーン ・フルート
寄贈・寄附金	・アルトサクソフーン ・クラリネット ・チューバ ・トランペット ・トロンボーン ・フルート ・エアロフォン ・アコースティックギター ・寄附金 (3,070,402円)

▲寄附された楽器等

## 楽器寄附ふるさと納税の流れ



楽器の査定額に応じた税額控除を受けられます。  
昨年8月の開始以降、今年1月までに県内外の15人の方からフルート・サクソフーン・トランペット等を寄附していただいたほか、学校への楽器の寄贈や、楽器の購入費の寄附など、多くの支援をいただいています。



トランペットを寄附された大田 一良さん (寿7丁目)

### 娘が使っていた楽器です

娘が中学・高校の時に吹奏楽部に所属していて、学校に楽器があることの有り難さは分かっていましたので、お役に立てればと思い、寄附しました。陰ながら応援していますので、頑張ってください。



▲寄附されたトランペット



クラリネットを寄附された溝口 悦子さん (鹿児島市)

### 思い出深い楽器です

中学校の吹奏楽部に入部した際に両親に買ってもらいました。3年間練習して、コンクールでは金賞を受賞できました。皆さんで楽しく音色を奏でてもらえたらと思い、申し込みました。これからも頑張ってください。



▲寄附されたクラリネット

楽器寄附ふるさと納税等でいただいた楽器を大切に使っています!!

現在12人で活動する鹿屋女子高校吹奏楽部1・2年生の皆さん



## 部員の感謝の声



若松 珠華さん (2年)

### ゆくゆくはお礼のコンサートを

「楽器寄附ふるさと納税」で寄附をいただいたことで、皆もとても喜んでます。コロナ禍で今すぐにコンサートをするのは難しいですが、いつか寄附してくれた人へのお礼のコンサートを開催したいです。



金沢 里帆さん (2年)

### これからは部員募集に力をいれていきたい

吹奏楽部が同好会から部になって1年経ちました。楽器が不足しており消極的だった部員募集も、「楽器寄附ふるさと納税」のご協力のおかげでこれからはどんどんやっていきたいと思えます。目指せ!部員60人!

楽器寄附ふるさと納税を3月12日(金)まで募集しています

使用していない楽器をお持ちの方は、楽器寄附ふるさと納税にご協力ください。市ホームページを通じた専用ページから申し込みできます。  
※状態の良くない楽器は申し込みできませんのでご了承ください。

鹿屋市教育総務課 TEL 0994-31-1136



▲市ホームページ

●募集楽器  
ピッコロ、バスクラリネット、オーボエ、ホルン、ユーフォニアム など

# 生活習慣を見直して慢性腎臓病を予防しましょう

**食生活の改善** ※治療中の人は、主治医の指示に従ってください。

## 腹八分目でよくかんで食べましょう

よくかむと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎます。1日3食よくかんでゆっくり食べましょう。



## 栄養バランスをよく考えて食べましょう

副菜(野菜、海藻、きのこ類) 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)



主食(ご飯、パン、麺類)

## 脂質の多い料理を減らしましょう

調理法や食材選びでエネルギーダウンしましょう。

 牛ロース肉 (100g) 318kcal	 マヨネーズ (大さじ1杯) 84kcal
 牛もも肉赤身のみ (100g) 140kcal	 ノンオイルドレッシング (大さじ1杯) 12kcal

## たんぱく質をとり過ぎないようにしましょう

腎臓に負担をかけてしまうので、肉、魚介類、卵、大豆製品、牛乳などはとり過ぎに注意しましょう。



## 塩分をとり過ぎないようにしましょう

腎臓に負担をかけてしまうので、意識して減塩しましょう。

	味付けに酢・柑橘類の酸味や香辛料を使用する	
		麺類の汁は残す

## お酒を飲み過ぎないようにしましょう

一日の適量(いずれか一つ) ※女性・高齢者はこの半分

ビール(5度)	焼酎(25度)	ウイスキー(40度)	ワイン(12度)
			
中ビン1本 (500ml)	ぐいのみ2杯弱 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯弱 (200ml)

## 運動習慣

### 歩数を増やしましょう

一日の歩数に1,000歩プラスしましょう。大股でスピードを上げて歩くと、脂肪燃焼効果が上がります。



### 筋力トレーニングをしましょう

基礎代謝が高まり、太りにくい体をつくれます。スクワットなど手軽にできるものから始めてみましょう。



## 禁煙

喫煙は慢性腎臓病を悪化させるので、禁煙に努めましょう。



3月11日(木)は「世界腎臓デー」です

# 大丈夫!?

## あなたの腎臓

腎臓病は健康を脅かす重大な病気であるにもかかわらず、自覚症状に乏しく、その恐ろしさについてあまり知られていません。この機会に腎臓病について知り、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

問 市健康保険課 TEL 0994-35-1014

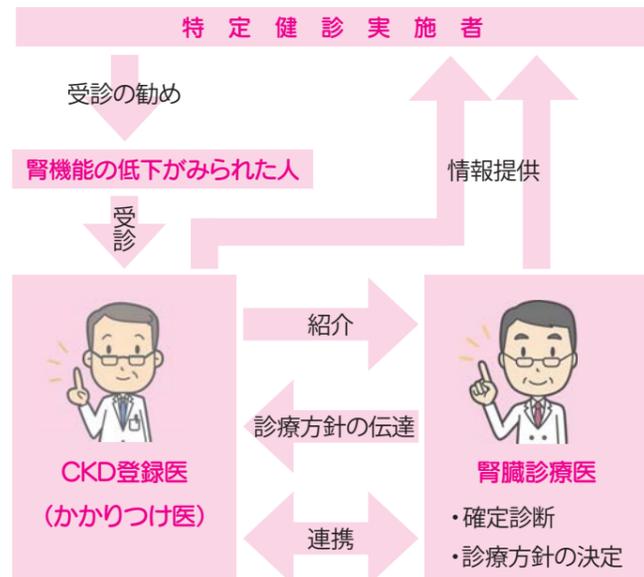
**成人の8人に1人が該当**  
慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、たんぱく尿が出るといった異常が続く状態のことです。この病気は、透析治療を受けるような腎不全だけでなく、心臓や脳血管疾患などの合併症を引き起こす危険性も高くなることわかっており、成人の8人に1人、全国で1,300万人以上が慢性腎臓病に該当するとされています。

**定期的な健診と生活習慣の改善が大切**  
慢性腎臓病の発症の原因には、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが大きく影響しています。これらの生活習慣は糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こし、腎機能の低下を加速させます。また、自覚症状がないまま進行し、だるさ、めまい、むくみなどの症状が出る頃には、腎機能が低下して重症化が進んでいます。慢性腎臓病の予防や早期発見には、定期的な健康診断を受け、生活習慣を改善することが大切です。

## 鹿屋市CKD予防ネットワーク

※CKD=慢性腎臓病

市では、慢性腎臓病の重症化を予防するために、「鹿屋市CKDネットワーク」で連携を図っています。



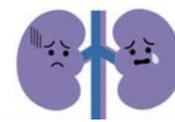
### 元気な生活を守りたい

近年、国民病ともいわれている慢性腎臓病は特殊な疾患を除き、かなり進行しないと自覚症状は出ないことが多く、「大丈夫だから」では手遅れになることもあります。「鹿屋市CKD予防ネットワーク」を活用することで少しでも早く異常に気づき、皆さんの腎臓と元気に生活ができるだけ長く守ることができれば良いと考えています。



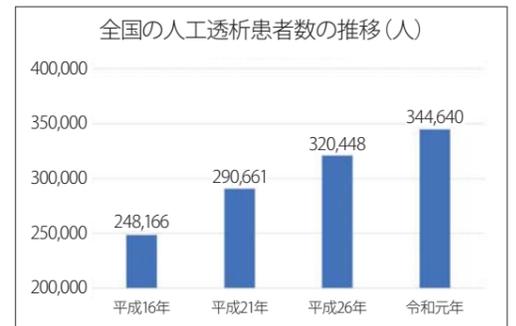
鹿屋市CKD予防ネットワークプロジェクト会議委員  
こじょう たくま 古城 卓真 医師

## 慢性腎臓病の症状



自覚症状が出る頃には重症化が進んでおり...

人工透析が必要になるほか  
脳卒中・心筋梗塞・心不全などの  
発症リスクを高めてしまいます



### 腎臓のはたらき

腰のあたりに2個ある  
こぶし大で1個150gの小さな臓器  
一日200ℓの血液をろ過して、老廃物を尿として対外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。



### お知らせ 公共下水道整備に伴う供用開始区域の縦覧ができます

市では、地域ごとに公共下水道の整備を行っています。下水道法第9条の規定により、令和2年度の整備済対象地域の土地を縦覧することができます。

なお、公共下水道工事が終了した地域に居住している土地所有者等には、翌年度から受益者負担金が賦課されます。該当する土地所有者等には、4月に土地所有等申告書を送付するとともに受益者負担金等の説明会の開催を予定しています。

●縦覧期間 3月17日(水)～31日(水)

●縦覧場所 市下水道課(市役所分庁舎2階)

市下水道課 TEL 0994-31-1133

### お知らせ 鹿児島県の特定(産業別)最低賃金が引き上げられました

鹿児島県の特定(産業別)最低賃金が、昨年12月に引き上げられました。事業者、労働者の皆さんは確認しましょう。

産業別	時間額	効力発生日
電子部品・デバイス・電子回路、電子機械器具、情報通信機械器具製造業	815円	令和2年12月27日
自動車(新車)小売業	847円	令和2年12月24日

※その他の産業については、鹿児島県最低賃金793円が適用されます(令和2年10月3日～)

鹿児島労働局 TEL 099-223-8278

### お知らせ かけがえのない命を守りましょう



3月は「自殺対策強化月間」です。この機会に命について考え、かけがえのない命をみんなで守りましょう。

●「こころの健康相談」ダイヤル

TEL 0570-064-556(全国統一)

※電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。

●よりよいホットライン

TEL 0120-279-338 ※24時間対応

※一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者に対する総合的な相談も受け付けております。

●毎月20日は「こころの健康相談日」です

○受付時間＝9:30～11:30、13:00～14:30

○相談場所＝市保健相談センター

※20日が休日の場合は、休日明けの平日

※相談は予約制(下記問い合わせまで連絡)

●その他支援情報検索サイトのサポートやSNSによる相談を受け付けています



▲厚生労働省 SNS相談窓口



▲支援情報検索サイト



▲こころの体温計(ストレスチェック)

市保健相談センター TEL 0994-41-2110

### お知らせ 窓口開設時間の延長と休日窓口の開設を行います

市では、繁忙期の混雑緩和と待ち時間解消のため、次のとおり市役所1階の窓口開設時間を延長し、休日窓口を開設します。(各総合支所及び出張所は通常どおり)

●延長期間・休日窓口

区分	日時
延長期間	3月25日(木)～4月5日(月)の平日 17:15～19:00
休日窓口	3月27日(土)・28日(日)・4月3日(土)・4日(日)の8:30～17:15

※マイナンバーカードの交付は平日は18:30まで、休日は16:30まで

●取扱業務

○住民異動届(転入・転出・転居等)

○住民票・戸籍等の交付、印鑑登録、マイナンバーカード交付等

○住民異動に伴う

- ①国民健康保険の各種手続き
- ②国民年金関係各種手続き
- ③障害者手帳・療育手帳等の各種手続き
- ④転入者へのごみ分別収集カレンダー等の配布
- ⑤子ども医療費助成、児童手当等の各種手続き(転入・転出・転居届出の人のみ)

※①～③は3月25日(木)～4月5日(月)の平日のみ

※住民異動の受付等の際は本人確認のため、官公署発行の顔写真付本人確認書類(運転免許証等)1点、又はそれ以外の本人確認書類(健康保険証、年金手帳等)2点の提示が必要

※住民基本台帳ネットワーク関連(広域交付住民票、住民基本台帳カード及びマイナンバーカードによる特例転入、同カードの継続利用・更新手続き)は取り扱えません。

市民課 TEL 0994-31-1114



海外への輸出を見据え現状を学ぶ

1月20日、輸出入門セミナーが開催されました。これは市内の食品関連会社を対象に、海外展開について学ぶためにオンラインで実施されたもので、リナシティかのやに設置したスクリーンや各自のパソコン等で計11社13人が参加。輸出を行う際の支援やITを活用した食品の輸出についての話に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

鹿屋市ホームページ (https://www.city.kanoya.lg.jp)



いざというときの備えを学ぶ

1月16日、オンラインで「令和2年度鹿屋市家庭教育講演会」が開催されました。今年度は管理栄養士と防災士の資格を持つ今泉マユ子さんを講師に迎え、「今から始めよう! 災害時の備え～食と防災～」というテーマで実施。いざというときのための事前準備や子どもと一緒に作れる災害食の調理実演などが行われ、583人が視聴しました。

### 知って役立つ 情報掲示板



### 3月の主な催し物

期日・期間	催し物	場所
3月1日(月)	市内高校卒業式	市内各高校
3月16日(火)	市内中学校卒業式	市内各中学校
3月24日(水)	市内小学校卒業式	市内各小学校

※市の主催・共催など主なもの

### 募集 鹿屋市農業委員候補者の推薦及び募集



農地に関する事務手続き等を行う農業委員候補者の推薦・募集

- 任期 8月1日(日)～令和6年7月31日(水)
- 対象者 農業に関する識見を有し、事務作業を適切に行うことができる人で、下記に該当しない人
- 破産手続き開始の決定を受けて破産状態にある人
- 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人 など

●職務内容

- 農地の権利移動の認可及び農地転用の審査
- 農地等の利用最適化推進に関する調査及び指導

●募集人数 21人

●推薦・応募方法 3月15日(月)～4月14日(水)に届出書又は推薦書を市農林水産課、市農業委員会、各総合支所産業建設課へ提出

○団体等から推薦を受ける場合 団体代表者の署名のある委員推薦書を提出

○個人から推薦を受ける場合 農業者等3人以上が連署した委員推薦書を提出

○個人自ら応募する場合 委員応募届出書を提出

※届出書及び推薦書は、各提出先又は市ホームページに有り

市農林水産課 TEL 0994-31-1117  
市農業委員会 TEL 0994-31-1131

### 催し物 「第29回かごしまフォト農美展」入賞作品展

鹿児島の農業・農村が持つ魅力を伝える写真展

●期間 3月17日(水)～23日(火)

●場所 市役所1階市民ホール

市農地整備課 TEL 0994-31-1120

### 募集 交通災害共済の加入者

●加入資格 4月1日現在で、市内に住居登録又は外国人登録をしている人

●共済期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木) ※中途加入の場合は、納入日の翌日～令和4年3月31日

●共済掛金 1人年額500円

●見舞金額 ○死亡＝100万円 ○傷害(治療実日数7日以上)＝傷害の程度により見舞金を支払

●申請 連絡のうえ、後日自宅に届く加入申込書(納付書)を指定する金融機関等に持参し共済掛金を納付 ※転入者や過去5年間に加入履歴のある世帯には納付書を送付するので、連絡不要

市安全安心課 TEL 0994-31-1124

### 申請 建設工事及び建築設計・測量コンサルタントの入札参加資格

令和3・4年度に市が実施する建設工事及び建築設計等の入札に参加するための資格申請 ※今回は2年に1回の更新申請

●対象者 参加を希望する事業者

●申請 4月1日(木)～30日(金)に申請書等を提出(当日消印有効)

※申請書等は市財政課契約検査室、市ホームページに有り

※市内に本社又は営業所がある事業者等

(市に格付登録がある事業者に限る)

は、市の様式で申請、市外事業者は国

土交通省様式又は県様式でも申請可



▲市ホームページ

市財政課契約検査室 TEL 0994-31-1178  
〒893-8501 鹿屋市共栄町20-1

# 夢のかけはし



身近な魅力の  
一瞬を求めて

指宿市出身で夫の転勤を機に2年前に市内に移住。特に伝統芸能を見ることが好きで、撮影した画像はその日のうちに長い時間をかけて確認。現像した写真もずっと眺めていると話す。(53歳)

4年前に子どもが就職して生活が一段落したのをきっかけに、当時住んでいた鹿児島市の公民館で行われていた短期写真講座に参加したのが写真との出会いです。自宅にあった主人のデジタルカメラを片手に月2回、3か月間講座に通い撮影を行う上でのマナーや心構え、写真の見方、カメラの基本的なことなどを学びました。カメラを持って外出すると、身近な物事を深く観察したり、新たな発見があったりと写真生活が楽しくなりました。講座が終了した後、写真のことをもっと知りたいと思い、講座の先生が代表を務める写真クラブに入会し、現在は月1回の勉強会に参加しています。

「かごしまフォト農美展」への応募のきっかけは、伝統行事などで知り合った先輩方が応募していた「農美展」の写真展を観に行ったこと。そこで深く感銘を受けたことや、周りからの勧めもあり、農業の写真を撮って応募してみました。1度目は、大崎町で撮影したごぼう畑の海外実習生の作品で、2度目は指宿市の実家近くで撮影した葉たばこの植え付け。入賞できればいいかなと応募した作品が、2年連続で最高賞である鹿児島県知事賞をいただくことができて大変驚きました。農作業中にもかかわらず撮影を快く引き受けて下さった農家の方々には今でも深く感謝しています。

「かごしまフォト農美展」で最高賞の  
県知事賞を2年連続受賞した

## べつぷ かずよ 別府 和代 さん

受賞の結果を現在住んでいる南町の方々も喜んでくださいます。コロナ禍で行事などが中止となる中、地域の方々にも外出を促す機会を作ろうと町内会長や関係者との発案で、昨年12月に南町集落センターで写真展を開催。写真展には地域の方々も撮った写真を中心に自分の写真も展示していただき、写真を通じて地域の方々とながって交流を図ることができたと強く感じました。

コロナが収束したら、いろいろな伝統行事やイベントの撮影に出かけて思う存分シャッターを切りたいです。また、田舎ののんびりした日常を写真にたくさん収めていきたいです。



【右】「第29回かごしまフォト農美展」で最高賞を受賞した作品「葉たばこの植え付け」



【左】南町集落センターで開催された写真展



## 夢に向かって、みんなで協力

### 生徒同士が教え合う「学び合い」



鹿屋中学校では「学力大隅一」を目指して、生徒同士で授業の内容を教え合う「学び合い」という活動を行っています。学び合い活動を行うことで、自分の分からないことが分かるようになる、教えることでもっと理解が深まる、つらい勉強が楽しくなるなど良いこと尽くめです。みんなで楽しく学び合いができるようにしていき、「学力大隅一の鹿屋中はみんなが夢を叶える学校」と言われたいです。

# 輝け！ ジュウダイ

## 鹿屋中学校



### 紹介してくれるのは

鹿屋中学校  
ながやま かんた  
永山 寛大 さん(2年生)

授業は全て楽しいと話す生徒会学習図書部長。友達から誘われて始めたソフトテニスは県大会ベスト8の実力を持つ。将来の夢は、医療関係の職に就き、たくさんの人を助けること。

## 精密作業に 日々全集中

株式会社サツマ超硬精密 研削部門  
にしその ひゅうい  
西園 飛雄如 さん(21歳/入社3年目)

鹿屋工業高校機械科卒業。高校生の時、地元就職を希望し、企業見学で入社を決意。休日はゆっくり起きて、読書やゲームなど好きなことをして過ごす。古里町在住。

弊社は、金属加工用の金型等に使用される、硬度が高く耐磨性に優れた「超硬」と呼ばれる金属の加工を専門とする会社です。その中で私は、材料を削って仕上げをする「研削」という部門に所属しています。

作業は機械を使って行いますが、全自動ではなく目で見ながら手で仕上げるいわゆる職人作業です。0.001mmの誤差内という精度で商品を仕上げる必要があります。ミスなく完璧に仕上げるのができたときはやりがいを感じます。

職場は仕事と休憩のメリハリがしっかりしています。作業で分からないことは、先輩が優しく教えてくださるので、相談しやすく働きやすい職場です。

今年で3年目ということもあり、作業には慣れましたが、精度を気にするとスピードが落ちてしまうので、これからはより早く正確に商品製作できるように日々努力していきたいです。

## おしごとの時間

鹿屋で暮らす・働く

西園さんの職場  
株式会社サツマ超硬精密(吾平町上名)  
【事業内容】製造業  
【設立】昭和46年 【従業員数】42人

ココ de チャレンジ!  
鹿屋でなら、はじめられる



# 市民のひろば

市民の皆様からいただいたお便りの中から、ご意見や情報などを紹介します。



**リ** ナシアターに鬼滅の刃がきてくれましたね。新型コロナの感染が気になり遠出ができず、家族みんなで早く鹿屋で観られるといいなと楽しみにしていて、久しぶりの映画に元気をもらいました。まだまだ安心してできない日々が続いています。今元気でいられることを当たり前だと思わず一日一日大切に過ごしていきたいです。(R・Fさん・女性)

この度はリナシアターをご利用いただきありがとうございます。劇場版「鬼滅の刃」無制限車編は、人気作品ということもあり大変な混雑が予想され、シアターへの入場前の消毒や入場者を定員の2分の1に制限するなど、感染症対策を強化しての上映となりました。鑑賞された方々には快くご協力いただき感謝いたします。今後も、市民の皆さんに喜んでいただける作品の上映に努めてまいりますので、ぜひリナシアターに足をお運びください。

**鹿** 鹿屋市在住であるものの知らないことがあったり、出来事、イベント、休日急患在宅医・休日救急当番医など、とても勉強になりました。助かることもあり。毎回見れたり見られなかったりなのですが、出来るだけ目を通すように心がけています。これからも楽しみです。(あさみんたさん・女性)

市からのお知らせやイベント情報等については、広報かのやをはじめ行政放送やホームページ、FMかのやの「かのや市政インフォメーション」など、様々な形で市民の皆さんにお届けしています。中でも市総合アプリ「かのやライフ」では、リアルタイムの情報をいち早くお知らせするとともに、休日救急当番医やごみ出しカレンダー、災害時等に必要避難所マップやAEDマップ、市内のスポーツ施設や文化施設の予約状況など、日々の暮らしに役立つ様々な情報を発信しています。お客様のスマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードすることで、必要な情報を確認することができ、ぜひご活用ください。



▲かのやライフ

## CHALLENGER



くぼた しんいち  
**窪田 伸一**さん(47歳)  
(開業1年目・古里町)

**就労継続支援施設長**



施設に隣接する店舗「タルト工房 しん」でタルトやケーキを販売しています。

**Q.** 今のお仕事を教えてください  
障がいのある人の就労支援を行う施設「笑いの園」の施設長として、就労支援のため、主に利用者さんとケーキやタルトを作って販売しているほか、ランチも提供しています。

**Q.** 起業のきっかけは？  
以前は医療機関や福祉施設に勤務していましたが、より質の高いサービスを提供して利用者さんのスキルアップにつなげたいと思い、法人を設立しました。市産業支援センターには、創業時に受けられる助成金の申請についてアドバイスをいただきました。

**Q.** 今後の目標を教えてください  
自分自身も、利用者さんも、ケーキを買いに来られるお客さんも、ケーキを通して楽しみ、喜びをみんなで共有できるような施設にしていきたいです。

起業を考えている人や、経営改革・経営革新を検討している人への支援を行っています。お気軽にご相談ください。  
市産業支援センター Tel.0994-40-7890

「『ランチを食べられるケーキ屋さん』として、今後も地元食材を使ったケーキやタルトを利用者さんと作りたいです。私自身、サービス業の基本であるおもてなしの心を常に持つようにしています」と話してくれました。

**2** 021年1月号では、細山田中学校で挨拶運動に取り組んでいるとありました。微笑んで挨拶するとお互いに元気づけられたり、幸せな気持ちになります。周りの人に愛を示したり、他の人を敬う気持ちも生まれることに繋がると思うのでぜひ頑張ってくださいと思います。コロナ禍にあつて、前向きになるためにも自分から挨拶して、人との距離は保つても心の距離は置かないようにしたいと私自身励まされました。(N・Yさん・女性)

1月号(No.360)の「輝け！ジュウダイ」では、細山田中学校の生徒が登校時間に励行している「語先後礼」の挨拶運動をご紹介しました。「おはようございます」と笑顔で挨拶することで、挨拶をされた人はもちろん、挨拶をした人も前向きで元気な気持ちになり、清々しい1日の始まりを迎えることができます。この「語先後礼」の挨拶は文字通り「言葉を先に、礼を後に」という意味で、相手に対して向き合つて挨拶の言葉を発してからお辞儀をするという動作です。学校に限らずビジネスマナーでも基本とされているものなので、職場などで実践していきたいですね。

**昨** 年は全国民が試練の年だったと思います。おかげで今年は例年がない、各個人個人の静かなお正月を迎える事が出来たのではないのでしょうか。早く全ての不安が終息し、いつもの笑顔が溢れる事を願っています。(M・Iさん・女性)

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大は、外出・往來の自粛や店舗の時短営業など、私たちの日常生活に劇的な変化をもたらした。地域経済にも大きな影響を及ぼしました。2020年は未知のウイルスに翻弄された一方で「当たり前の日常」のありがたさを胸に刻んだ1年でもありました。今もなお首都圏などを対象に緊急事態宣言が継続される状況の中、今後、段階的にワクチン接種が開始されます。感染を予防しながら日常生活を送る中で、引き続きマスクの着用や手指の消毒、人との距離の確保など基本的な感染防止対策を心掛けましょう。



**今が旬!**  
**ランタンキュラス ラックス**  
花色は赤やピンクにオレンジ、黄、紫、茶と豊富で、切り花としても人気の高い品種。現在、切り花温室やばら園入り口周辺などで約20品種を楽しむことができます。

## 市民の皆さんからのお便りを募集しています

広報誌への感想や、市へのご意見のほか、地域のイベントや出来事、お勧めスポットなど多くの情報もお寄せください。24ページのクイズの答えと、お便りをいただいた方の中から、抽選で特産品等をプレゼントしています。たくさんのご応募をお待ちしています！※掲載時に、原稿の一部を手直している場合もございます。

〒893-8501 鹿屋市共栄町 20-1  
市政策推進課  
「市民のひろば」係  
Tel. 0994-31-1123

POST CARD

8 9 3 - 8 5 0 1

鹿屋市役所 政策推進課  
広報かのや  
**KANOYA** 「市民のひろば」係 行

お名前／ふりがな \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

ペンネーム ※未記入の場合、イニシャルで掲載します \_\_\_\_\_ 年齢／性別 \_\_\_\_\_

ご住所 □□□-□□□□ \_\_\_\_\_ 歳 男 ・ 女

プレゼント 要 ・ 不要

クイズの答え

お手数ですが63円切手をお貼りください

## 業務拡大の為

肝属郡内 営業所募集

- ・営業所（勤務先） ・勤務時間 ・賃金 等については、お問い合わせ頂きます様お願い致します。

社員希望の方  
調理師・管理栄養士・  
栄養士免許必須

パート希望の方  
未経験者大歓迎

詳細については、  
面接時  
要相談

株式会社 東洋食品 鹿屋支店  
鹿屋市大手町9-1 マルイビル 2F-B TEL0994-45-5175

## 感染症対策に+α

企業・店舗・団体・商品・イベントPRアイテム

### 抗ウイルスマスク

オリジナルプリント MASK

マスクに感染症対策で今注目の  
光触媒を塗布加工  
菌やウイルス  
99% 除菌

抗菌・抗ウイルス効果がある光触媒塗布加工で菌やウイルスを99%カット。高い除菌性能のある銀イオン(Ag+)の効果で持続除菌、雑菌の繁殖を抑えます。  
椿オイル&シルクプロテイン配合と柔軟保湿加工大切なお肌を乾燥から守ります。子供〜大人までS・M・L・LLサイズをご用意。  
全面プリントで自由に色を選べデザイン。

UVカット 日本製  
洗って使え 経済的

花粉・ほこり 99%カット  
息がしやすい 柔らかい素材

フィット感のある 立体形状  
オーダー枚数 10枚〜

感染症対策に加え企業PRや広告でイメージアップ!!

## 情報を表現に

伝え方は、イロイロあります。

学校・スポーツ団体・同窓会  
各種大会・会議などの印刷で、  
お困り事はございませんか？

印刷注文が初めての方でも豊富な経験と実績で、  
各種ご提案、そして確かな品質でお応え致します。

- PTA 新聞 ○ 記念誌
- 大会冊子 ○ 会報誌
- チラシ ○ ポスター
- 趣意書 ○ 賞状
- トーナメント表
- 各種案内（宛名印刷可）
- 同窓会記念誌 など

株式会社総合印刷 TEL0994-43-2093  
鹿児島県鹿屋市上谷町4-6 E-mail info@kanoyasogo.co.jp 鹿屋総合印刷

## 家族葬なら

心を尽くし、心を動かす。

# 池田葬祭

ikedasousai

1日1組 宿泊可能 安置室あり

近親者・家族のみで行える  
家族葬専用の式場完備

万全のコロナ感染症対策

相談は何度でも無料です!

0120-269-556  
24時間・365日対応

一 地域密着会場 花岡地域で18年一

祝18周年 たびだち会  
入会5,000円を500円にて  
3月末まで

葬儀プランから  
50,000円引き

## 家族葬の花岡 事前相談お越し下さい

ご相談・お問い合わせ 花岡葬祭・花岡会館  
鹿屋市古里町533(花岡学園前) HP: hanaokasousai.com  
電話 0994-31-8444

一般葬・家族葬の池田屋  
吾平斎場 2月20日オープン

みんなが立派にお葬儀を行えますように!

一般葬・家族葬の池田屋  
お気軽に  
お問い合わせ  
ください

0120-41-8844 鹿屋市  
吾平町上名 7715-1  
0994-58-8440 FAX0994-58-8444

心尽くし、心を動かす。

## 池田葬祭

ikedasousai

1日1組 宿泊可能 安置室あり

近親者・家族のみで行える  
家族葬専用の式場完備

万全のコロナ感染症対策

新しい生活様式に対応した!

# 家族葬 158,000円(税別)

相談は何度でも無料です!

0120-269-556  
24時間・365日対応

## 広告のひろば

（株）総合印刷  
TEL 0994-43-2093

広告のひろばは、各事業所の広告を掲載することで、市民の皆さんへの情報提供を目的としています。また、市の自主財源確保の一環として行っています。  
広告に関するお問い合わせは、印刷会社、市政推進課になります。  
お気軽にお問い合わせください。

# すこやか直幸便

子育てすくすく  
関市子育て支援課 TEL 0994-31-1134

急な用事などで子どもの面倒が見られなくなったときは…  
「一時預かり」をご利用ください!

仕事や病気、出産、冠婚葬祭等で一時的に家庭で保育ができなくなって困ったことはありませんか？  
そのような場合は、昼間の時間帯に一時的に子どもを預けられる「一時預かり」を一部の保育所等で実施していますので、ご利用ください。(日曜日・祝日を除く)

- 対象者 保育所等を利用していない未就学児
- 実施施設 松下保育園(西原1丁目)、高隈保育園(上高隈町)、光華こども園(花岡町)、わかば保育園(寿4丁目)、洗心保育園(串良町有里)、ひばり保育園(串良町細山田)、ふたば保育園(串良町下小原)
- ※上記以外の保育所等でも保育士等の状況により利用できる場合があります。
- 利用料金及び利用申込 希望する施設に直接お問い合わせください。



## 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月28日	⑤ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
3月7日	⑤ 園田クリニック	旭原町	43-8181
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ 小林クリニック	上谷町	41-0700
14日	⑤ 児玉上前共立クリニック	寿5丁目	43-2510
	④ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑥ 検見崎病院	西原1丁目	43-2991
20日	⑤ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
21日	⑤ 池田病院	下祓川町	43-3434
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 池田病院	下祓川町	43-3434
28日	⑤ 前田内科	本町	42-2175
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ たんぼほクリニック	川西町	42-6778

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月28日	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
3月7日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
14日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
21日	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
28日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月28日	ひがし歯科医院	田淵町	48-2015
3月7日	ひらおか歯科	新川町	41-3060
14日	ひらたデンタルクリニック	札元1丁目	45-4929
20日	水口歯科医院	寿2丁目	43-4635
21日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
28日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス  
TEL 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内  
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。  
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

### 編集後記

うけつがれる楽器のバトン。鹿屋女子高校で寄附された楽器の状態の良さにビックリしました。取材では久しぶりにT-SQUAREの「宝島」を聴けて楽しかったです。(櫛間)

くいのみは酒器の一つ。お酒をぐいぐいと楽しく飲めるのが特長ですが、焼酎を飲む場合は一日2杯弱に留めましょう。高齢者と女性はこの半分ですよ!(上古殿)

いろいろな種類のタルトやケーキが並んでいる「タルト工房しん」。ホールケーキも販売しているそうなので、何かのお祝いがあるときにはぜひ注文してみたいです!(池之上)

すぐに効果を期待しがちなダイエットですが、効果をあまり期待せず長く続けようとして今年から始めた「ウォーキング」。年末までにはおなか周りが少し細くなっているかな?(徳永)

## お便り&メッセージ

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報(抽選・賞品(賞品引換券)の発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。

# プレゼント



**チャイナワンの「黒毛和牛  
モツ火鍋セット（2人前）」  
を3名様にプレゼント**

## 今月のクイズ

Q.延期となっていた「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」の開催年は？

「20〇〇年」

※〇〇に入る2文字の答えは、この広報誌のどこかにあります。

チャイナワン(寿3丁目)のモツ火鍋は60数種類のチャイニーズスパイスを2日間かけてブレンドし、おいしく仕上げられています。今回は黒毛和牛モツ、火鍋スープのほか、麺、自家製ラー油がセットになった商品を3名様にプレゼントします。

応募期限  
**3/25** (木)

【応募方法】21・22ページのはがきに、クイズの答えと、「市民のひろば」へのお便りをお寄せください。応募いただいた方の中から抽選で3名様にプレゼントします。なお、当選者の発表は、賞品券の発送をもって代えさせていただきます。(2月号の答え：立地)

### 統計情報

令和3年1月1日現在(前月比)

- ・人口／ 100,910人 (+ 26)
- ・男性／ 48,424人 (+ 15)
- ・女性／ 52,486人 (+ 11)
- ・世帯／ 45,776世帯 (+ 16)
- ・面積／ 448.15km<sup>2</sup>

### 鹿屋市広報



鹿屋市ホームページ  
<https://www.city.kanoya.lg.jp>



鹿屋市公式 フェイスブック  
<https://www.facebook.com/Kanoya.City>



鹿屋市総合アプリ「かのやライフ」  
Google PlayやApp Storeでダウンロード



鹿屋市政インフォメーション  
FMかのや(77.2MHz)  
(月～金曜日、8:05～と16:05～)



かのやファン倶楽部  
<http://www.kanoya.in/>



マチイロ(広報誌閲覧アプリ)  
Google PlayやApp Storeでダウンロード



※広報かのやは、市ホームページ及び市総合アプリ等からもご覧いただけます。

## 今月のここに注目!

使用していない楽器を鹿屋女子高校に寄附することで税額控除が受けられる「楽器寄附ふるさと納税」を3月12日(金)まで募集していますので、ぜひご協力ください。詳しくは12ページで。



**Rena Theater** ～リナシティかのやの「リナシアター」で映画を見よう!～



©吾峠呼世晴／集英社・アニプレックス・ufotable

## 劇場版「鬼滅の刃」無限列車編

蝶屋敷での修行を終えた炭治郎たちは、次なる任務の地「無限列車」に到着する。襦豆子を連れた炭治郎、善逸、伊之助の一行は、鬼殺隊最強の剣士である煉獄杏寿郎と合流し、闇を往く「無限列車」の中で鬼と立ち向かう。

### ◎上映時間

(117分)

- ①10時～
- ②13時～
- ③16時～
- ④19時～

※新型コロナウイルス感染症対策のため、通常の座席数の半分で上映しています。

### ◎鑑賞料

一般／1,800円

大学生／1,500円

高校生以下／1,000円

60歳以上／1,200円

上映中

問 リナシティかのや TEL0994-35-1001

※上映期間・時間・鑑賞料は変更する場合があります。

※特別割引券は、1枚につきお一人限りです。

また他の割引券との併用はできません。

割引券をお持ちの方は300円(高校生以下は200円)を割引します。  
※60歳以上の人は割引対象外です。  
**特別割引券**  
劇場版「鬼滅の刃」  
無限列車編