



令和7年度 市民講座受講申込書(全施設共通)

施設長様

申込者	ふりがな		
	氏名		
	住 所	〒 年齢 歳	
	日中連絡が取れる電話番号		
市民講座を受講したいので、次のとおり申込みます。			
受講希望施設			
上記施設の受講希望講座名 (申込者多数時は抽選) (最大3つまで) ※リナシティかのや、勤労者交流センターは制限はありません。		No.	講 座 名

きりとり

市HPで講座申込みできます!

二次元コード



【スマホ、パソコン】

- ・「鹿屋市 生涯学習のすすめ」で検索

【スマホ】

- ・左記の二次元コードを読みとる



まとめ

受講申込み前にご確認ください。

①申込みしめきり

- 【1】公民館、学習センター等 (全12館) 4月21日(月)まで
- 【2】リナシティかのや 5月6日(火)まで
- 【3】勤労者交流センター 4月10日(木)まで

※【1】、【3】は、鹿屋市在住の方か市外在住で鹿屋市内で勤務されている方が対象となります。

②申込み方法 (下記のいずれか) (申込者多数時は抽選)

○スマートやパソコンから申込手続 (上の欄を参照してください。)

○申込書を記入し、各施設に直接提出又はFAX

※電話での申込みは不可 (勤労者交流センターは電話での申込みができます。)

③受講料

1講座につき1人当たり1,000円 (一度納めていただいた受講料はお返しできませんので、ご了承ください。)

*リナシティかのやで実施するリカレント講座の受講料は、1講座につき1人当たり2,000円です。

*別途材料代が必要な講座もありますので、申込みの際にご確認ください。

○申込者が少ないときや講師の都合などにより、講座が開設できない場合もあります。

○1施設で3つまで受講申込みできます。(リナシティかのや、勤労者交流センターは制限はありません。)

○複数の施設の講座へ申込みを希望する場合は、施設ごとに申込書を作成し提出してください。

○講座内容については、その講座を開設をする施設へ直接お問合せください。

令和7年度～生涯学習のすすめ～ 市民講座生募集

申込みしめきり 4月21日(月)
電話での申込みはできません

【1】公民館、学習センター等

コミュニティセンター吾平振興会館

(住所)吾平町麓3408-1(電話)58-6036(FAX)58-6003

全講座を開設予定

No.	講 座 名	曜 日	時 間
1	マットピラティス & ストレッチ	1	19:00 ~ 21:00
2	心とカラダをゆるめる和みの手当て	2	10:00 ~ 12:00
3	懐メロをうたおう		13:30 ~ 15:00
4	旬の野菜を使ったうちごはん	1	10:00 ~ 13:00
5	身近で大切な「お金」の話	水	19:00 ~ 21:00
6	手話 初級	2	19:00 ~ 20:45
7	楽しくトールペイント	1・3	10:00 ~ 12:00
8	ほのぼの絵手紙	2	9:30 ~ 11:30
9	みんなの民謡教室(踊り)	3	9:30 ~ 11:30
10	子どもと育むにっぽんのごはん		10:00 ~ 13:00
11	ウクレレ 初級	4	10:00 ~ 12:00
12	初心者向けリラックスヨガ	1	9:30 ~ 11:30
13	基礎から学べるタロット	2	13:30 ~ 16:00
14	ここを形に ～はじめての短歌	2	土 9:30 ~ 11:30

田崎地区学習センター

(住所)川西町3603-1(電話・FAX)41-5066

全講座を開設予定

No.	講 座 名	曜 日	時 間
1	やってみよう！クラフトバンド	1	月 13:30 ~ 15:30
2	季節で楽しむ山野草	火	13:00 ~ 15:00
3	はな塾～フラワーアレンジメント～		14:00 ~ 15:30
4	パステルアートで楽しく自己表現	水	13:30 ~ 15:30
5	懐かしのメロディー	4	10:00 ~ 12:00
6	美筋メイク	木	10:00 ~ 11:30
7	キャンドル作りと防災食のはなし	1	金 10:00 ~ 12:00
8	ヨガ日和	2	

高隈地区交流促進センター

(住所)上高隈町262-1 (電話)45-2510 (FAX)31-2111

全講座を開設予定

No.	講 座 名	曜 日	時 間
1	楽しいパン作り	2	月 10:00 ~ 14:00
2	これから始める資産形成	土	10:00 ~ 12:00
3	心とカラダが整う優しいヨガ教室		13:00 ~ 15:00

輝北コミュニティセンター

(住所)輝北町上百引2635 (電話)099-486-0505 (FAX)099-486-0295

全講座を開設予定

No.	講 座 名	曜 日	時 間
1	まごころの絵手紙	3	火 13:30 ~ 15:30
2	初めての陶芸教室	2	水 10:00 ~ 12:00
3	ポールピラティス & ストレッチ	木	13:30 ~ 15:30
4	バスケットメイク教室 (紙バンドで小物＆バック作り)		10:00 ~ 12:00
5	初めての小型無人機 ドローン入門	1	金 14:00 ~ 16:00

花岡地区公民館

(住所)古里町208-1 (電話)31-8001 (FAX)31-8005

下記のうち5講座を開設予定

No.	講 座 名	曜 日	時 間
1	みんなで歌おう楽しいメロディー	1	10:00 ~ 12:00
2	楽しい古布手芸	2	火 9:30 ~ 11:30
3	季節で楽しむ山野草	4	13:30 ~ 15:30
4	楽しい大正琴	1	木 9:30 ~ 11:30
5	旬の野菜を使った家庭料理	3	10:00 ~ 12:30
6	みんなで楽しく脳トレ講座	2	金 13:30 ~ 15:30
7	はじめてのクラシックギター	2	土



曜日の確認のしかた

2・4 水 …第2・4水曜日に開講予定

【1】公民館、学習センター等(裏面からの続き)

申込みしめきり 4月21日(月)
電話での申込みはできません。

大姶良地区学習センター

(住所)田淵町987-2 (電話・FAX)48-3150

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	リフォームであなただけの服を作りましょう	4月	13:30 ~ 15:30
2	実用ペン習字	2火	9:30 ~ 11:30
3	クラフトバンドで作る生活小物	3	10:00 ~ 12:00
4	折り紙教室	3水	13:30 ~ 15:30
5	手編み教室	2金	14:30 ~ 16:30
6	柔道整復師による3B体操	3	14:30 ~ 16:30

上小原分館

(住所)串良町上小原2619-1 (電話・FAX)63-1041

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	高齢者のためのやさしい3B体操	2月	13:30 ~ 15:30
2	ゼロからの社交ダンス	2火	9:30 ~ 11:30
3	心と体をゆるめる和みの手当て	3水	13:30 ~ 15:30
4	だれでもかける墨彩画	1木	13:30 ~ 15:30
5	誰でも歌える初めての詩吟	1金	9:30 ~ 11:30
6	布遊び「パッチワーク・キルト」	2	13:30 ~ 15:30

西原地区学習センター

(住所)西原2丁目2-3 (電話・FAX)43-7003

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	出会い広がる! 絵手紙教室	2火	10:00 ~ 12:00
2	親子でわくわくりリトミック	1水	10:00 ~ 12:00
3	やさしい太極拳!!	1	13:30 ~ 15:30
4	Let's! トライ! 英会話	水	9:00 ~ 12:00
5	旬の野菜たっぷり家庭料理	2	10:00 ~ 12:00
6	ステンドグラス風塗り絵 (ディンプルアート)	3	10:00 ~ 12:00
7	四季折り折り! 折り紙教室	3木	10:00 ~ 12:00
8	大好き! パン教室	4木	9:00 ~ 12:00
9	楽しいワイヤークラフト	1金	10:00 ~ 12:00
10	用具を使って楽しく3B体操	2金	10:00 ~ 12:00
11	リフレッシュ! ゆるヨガ	4	10:00 ~ 12:00

高須地区学習センター

(住所)高須町1490-3 (電話)47-3152 (FAX)31-7005

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	和楽器 横笛にチャレンジ	2火	13:30 ~ 15:30
2	石碑に学ぶ大隅の歴史	3水	10:00 ~ 12:00
3	つるし飾りつくり教室	2水	10:00 ~ 12:00
4	吹矢!	3金	14:00 ~ 16:00
5	楽しくボールペン字練習	2金	10:00 ~ 12:00

曜日の確認のしかた

2・4 水 ……第2・4水曜日に開講予定

申込みしめきり 4月21日(月)
電話での申込みはできません。

東地区学習センター

(住所)新川町114-2(電話・FAX)31-1190

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	楽しいトールペイント	1月	10:00 ~ 12:00
2	陶芸入門	2火	10:00 ~ 12:00
3	楽しい三味線入門講座	3	13:30 ~ 15:30
4	たのしいパン作り	3水	9:30 ~ 14:00
5	五感で楽しむハーブのひととき	3	13:30 ~ 15:30
6	3B体操	4木	10:00 ~ 12:00
7	いけばな	2木	9:00 ~ 12:00
8	楽しい大正琴	2	9:30 ~ 11:30
9	たのしい絵手紙	3	13:30 ~ 15:30
10	園芸教室入門	3	13:30 ~ 15:30
11	気軽な男性料理	1金	9:30 ~ 12:30
12	デッサン・水彩画講座	2	14:00 ~ 16:00
13	思いを言葉に ～はじめての短歌	1日	10:00 ~ 12:00
14	Let's go on a journey ～ちょっと異文化体験	3	13:30 ~ 15:30

細山田分館

(住所)串良町細山田4945-1(電話・FAX)62-2958

下記のうち5講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	ピアノの先生が教える!「リトミック・リズム体操等」わくわく子育て教室(3歳未満の子育て親子対象)	1月	10:00 ~ 12:00
2	はじめませんか! 日本伝統のお箏	1火	13:30 ~ 15:30
3	緑で生活を彩ろう! 苔玉・寄せ植え・山野草講座	3木	13:30 ~ 15:30
4	クラフトバンドのかご作りと 折り紙講座	4木	13:30 ~ 15:30
5	初級英会話	1金	10:00 ~ 12:00
6	”大人”も”子ども”も一緒に遊べるフラ イングディスク講座 (親子での参加可)	3土	16:00 ~ 18:00

本チラシについて

①設置場所

講座を開設する施設、鹿屋市立図書館

本庁、各総合支所住民サービス課等

②市ホームページで情報掲載及び申込受付中

下記、二次元コードから進むか、検索してください。



鹿屋市生涯学習のすすめ



【2】リナシティかのや

申込みしめきり 5月6日(火)

電話での申込みはできません。

(住所)大手町1-1(電話)35-1001(FAX)43-0744

生涯学習講座(一般講座)

全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	ウクレレ初級講座	3月	19:00 ~ 21:00
2	ウクレレ中級講座	4	
3	カラーセラピーでリフレッシュ	2火	14:00 ~ 16:00
4	体がよろこぶお菓子作り	3火	19:00 ~ 21:00
5	美筋ヨガで心と体を整える	4木	10:00 ~ 11:30
6	親子リトミック ～絵本と英語でリズム体操～	3水	10:00 ~ 12:00
7	ちょっとディープな考古学 (最新の考古学事情)	3	19:00 ~ 21:00
8	中国語入門講座	3木	19:00 ~ 21:00
9	楽しく学ぶ英語入門講座	2土	13:30 ~ 15:30

生涯学習講座(リカレント講座)

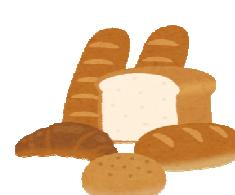
全講座を開設予定

No.	講座名	曜日	時間
1	健やかに太極拳	1・3月	13:30 ~ 16:00
2	着物着付け講座	火	19:00 ~ 21:30
3	アロマ・ハーブ教室	2火	19:00 ~ 21:30
4	茶道(裏千家)	2・4木	13:30 ~ 16:00
5	マットピラティス & ストレッチ	1・3水	13:30 ~ 16:00
6	なぎなた講座	水	19:00 ~ 21:30
7	日本舞踊(智賀流)	2・4木	9:30 ~ 12:00
8	やさしい押し花	1・3木	9:30 ~ 12:00
9	パン作り講座	1	18:00 ~ 21:30
10	フラダンス講座	2・4金	19:00 ~ 21:30
11	生け花(池坊)	2土	9:30 ~ 12:00
12	琉球三線	2・4	13:30 ~ 16:00



【リカレント講座について】

○受講料・・・1講座につき1人あたり2,000円
一般的な学習講座より受講時間が長く受講回数
が多いため、上記の受講料となっています。
他の学習施設の修了者や本格的な生涯学習に取
り組みたい方を対象としています。



鹿屋市スポーツ少年団募集のお知らせ



～スポーツ少年団に入りませんか？～

○スポーツを楽しみたい
○「からだ」と「心」をきたえたい
○「ルール」や「マナー」を学ばせたいなど
「少年団に入つてみようかな」、「やらせてみようかな」と思っている子どもや保護者の皆さん、下記QRコードから、スポーツ少年団ホームページをチェックしてみてください！
また、少年団本部は入団に関するご相談を受け付けています。

ぜひ、いっしょにスポーツを楽しみましょう！



鹿屋市スポーツ少年団ホームページ

野里運動施設が秋に完成します

野里運動広場西側に、令和7年秋供用開始に向け、野里運動施設（仮称）を整備しています。

【施設】テニス場 10面
砂入り人工芝コート8面
ハードコート2面
壁打ちコート1面
サッカー場1面（少年用2面）
クラブハウス（事務所、トイレ、更衣室等）
園路（ウォーキングコース約0.7km。隣接する野里運動広場を含めると1.3km）
芝生広場（いこいの場として利用できます）



スポーツイベント情報 令和7年4月～7月（予定）

さつきラン＆ウォーク
企業対抗戦

【期日】5月1日～6月2日

【参加料】無料

【内容】全国1400以上の企業等が参加する、ランニングとウォーキングの距離をスマートフォン上で競うスポーツイベントです。

【参加方法】スマートフォン（ランニングの部「タッタ」、ウォーキングの部「スポーツタウンウォーカー」）をダウンロードし、エントリーしてください。



第91回父親バレーボール大会



【主催】鹿屋市スポーツ推進委員協議会
【期日】6月24日(火)～26日(木)
【場所】クレバリーホームアリーナ（鹿屋市体育館）
【参加規程】原則35歳以上の既婚男性で小学校区居住者のチーム編成となります。

かのやマリンフェスタ

【期日】7月20日(日) ※予定

【場所】高須海岸・浜田海岸

【内容】

- マリンスポーツ（バナナボート、ディンギーヨット、オーシャンカヤック、ウインドサーフィンSUP等）
- マリンイベント（ビーチサンダルとばし、綱引き等）



Sports Channel かのや Vol.21

令和7年3月26日発行

発行／鹿屋市 編集／市民スポーツ課

TEL/0994-31-1139 FAX/0994-31-1172

HP/https://www.city.kanoya.lg.jp/undou/bunka/sport/sonota/sportkankyou.html



鹿屋市スポーツ情報誌

Sports
Channel
かのや

2025年 冬号 Vol. 21

※本情報誌は、ペーパーレス化を推進するため、次号（2025年春夏号）から、紙媒体での発行を行いません。市ホームページで紹介することとなります。



鹿屋市内のスポーツ情報をより多くの市民の皆様に発信するため、市内で開催されるスポーツイベントや鹿屋市の競技団体、地元のアスリートなどを紹介し、「スポーツによるまちづくり」を推進すること目的に発行しています。

目指せ！鹿屋スポーツ実施率日本一共同宣言

令和7年1月13日（月）に、鹿屋体育大学と鹿屋市による、
『目指せ！鹿屋スポーツ実施率日本一共同宣言』を行いました。

市民のスポーツ実施率向上に向けた本市と鹿屋体育大学との共通のビジョンを基に、全体の事業の方向性を統一し、さらなる連携を深め、市民に目標と施策の普及・啓発を図りながら、「鹿屋スポーツ実施率日本一」を目指します。

『適度な運動・スポーツ』をすることは、筋力・体力の向上やストレス発散など、生活をより豊かにし、心身ともに健康で生き生きとした生活を送ることが期待されます。

誰もが無理なく、気軽に楽しめる運動のひとつに、ウォーキングがあります。市では今後ウォーキングイベントの情報発信もしながら、市全体のスポーツ実施率向上に取り組むこととしています。

※スポーツ実施率とは、「週1回以上運動・スポーツをしている成人の割合」のことになります。

回観



男女共同参画 News

発行：鹿屋市 市民課 人権・男女共同参画推進係

「一人ひとりが 支え合い 認め合い

笑顔あふれるまち かのや」をめざして

2025.3 No.67

◇ワークショップを開催しました

●「わたし」×未来を切り拓くワークショップ（全4回）

ジェンダー平等を実現し、自分らしく活躍する未来を描くワークショップを開催しました。

◇1回目（9/29）<私の魅力を育む一歩> ★はスタッフ

久保田 純子 氏 (野山の楽校)

★隈崎 和代 氏 『自分の魅力を知る・探すワークショップ』

◇2回目（10/20）<私の未来を広げる旅>

鞍掛 氏、前田 氏、真戸原 氏、小川 氏（市内に居住し活躍する女性起業家や活動家）

上 泰寿 氏 (フリーランス編集者)

★隈崎 和代 氏 『キャリアプランシートを作成するワークショップ』

◇3回目（11/17）<私の未来の着地点>

久保園 美保 氏 (飲食店経営、顔ヨガ・ヨガインストラクター)

黒坂 美音 氏 (鹿屋市地域おこし協力隊)

★隈崎 和代 氏 『わたしだったらできる！を探すワークショップ』

◇4回目（1/12）<未来へ続く私への手紙>

高田 奈央 氏(元鹿屋市地域おこし協力隊)、長島 未央子 氏(株式会社KAGO食スポーツ 取締役)

鹿屋女子高等学校 家庭クラブ

★隈崎 和代 氏 『ふりかえりを自己成長につなげるためのワークショップ』



参加者は、地域で活躍する様々な方の体験談やその原動力を聴き、5年後、10年後に「どんな自分でいたいか。」、「どんなことに挑戦したいか。」など、自分らしく活躍できる未来を描くためのワークショップに取り組みました。

また、参加者同士で対話を深めながら、悩みやアイデアを共有、共感し合うことで、年齢や性別、環境にとらわれずに、誰もが自分らしく活躍できる社会の実現に向けた課題解決のヒント等を学びました。

◇セミナー等を開催しました

●人権・デートDV防止研修会

中学生や高校生を対象に、「他人の尊厳を傷つけるような暴力は許さない」という意識を持ち、男女の対等な人間関係について学習する研修会を実施しました。講師は、DV被害者支援の会アミーチが務めました。受講した生徒からは、「暴力や暴言だけでなく、携帯の内容をチェックしたり、相手の行動や人付き合いを制限したりすることもDVだと知った」「将来つながる大切な話を聞くことができた。」等の感想が寄せられました。



◇実績：中学校8校、高校2校

●お届けセミナー・出前講座

男女共同参画や女性活躍を推進するため、団体や企業等が主催する研修会等に講師を派遣しました。お届けセミナーでは、“ハラスメント防止”や“ジェンダー平等推進”等をテーマに講話を聴き、理解を深めてもらいました。

出前講座においても、ジェンダー平等やハラスメント防止の取組等について熱心に学んでいただきました。



◇お届けセミナー：7団体

◇出前講座：13団体

※出前講座はテーマ：「性の多様性について」の受講団体数を含む。

◇3月8日は「国際女性デー」

女性の権利と、政治的、経済的分野への参加を進めるために1975年、国連により制定されました。

ジェンダー平等の実現に向けて女性の社会進出が進む中、女性の就業継続や再就職をめぐる状況は依然として厳しく、男性も女性もあらゆる世代の誰もが、仕事や子育てなど様々な活動を自分の希望するバランスで展開できる社会を構築する「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」の推進に向けた取組が重要です。そこで、『ポジティブ・オフ運動』のパネル展示や、経済的な理由などで生理用品を買えない等の女性や女の子を支援する「チア・トイレ」に取り組みました。

また、より多くの方に国際女性デーを知っていただくため、県男女共同参画地域推進員やDV被害者支援の会アミーチと協働して街頭活動を行い、ミモザのブーケや相談先のカード等を配布しました。

◇パネル展示

（期間：3月3日～10日）

- ・ポジティブ・オフ運動の普及・啓発のためのポスター展示
- ・ポジティブ・オフ運動の背景にあるワークライフバランスに関する資料等の展示や市オリジナル国際女性デー缶バッヂの配布

◇チア・トイレ設置

（期間：3月3日～10日）

※市立図書館は～30日まで

- ・トイレ内に設置してあるカードを、指定された場所で提示すると生理用品を1人1パックお渡しする取組（市役所本庁、市立図書館）



◇お知らせ

●お待ちしています！まちづくり出前講座へお申込みください！

人権・男女共同参画推進係では、2つのテーマで出前講座を実施しております。市民の皆様のところへ市の職員が出向き、市の取組や事業等について理解を深めていただく講座です。

テーマ：①『男女共同参画ってなあに？』 / ②『性の多様性について』

対象：市内在住・在勤・在学している方 10名以上で構成される団体

時間：60分程度（10:00～21:00の間）

申込：受講希望日の20日前までに人権・男女共同参画推進係へ申込書を提出

●新年度がスタートします。
町内会やグループで！
職場や学校でも！
みんなで楽しく
学びましょう。

●鹿屋市配偶者暴力相談支援センター

TEL 0994（31）1171

◇一般相談（電話相談、来所相談）月～金 8:30～17:00（土日祝、年末年始除く。）

※来所相談の際は事前に電話でご予約ください。



◇専門相談 ※事前の予約が必要です。

- ・法律相談 月1回 原則第4火曜日（弁護士）
- ・配偶者等からの暴力被害者のためのカウンセリング 月1回 原則第3火曜日（臨床心理士）

鹿屋市 市民課 人権・男女共同参画推進係

〒893-8501 鹿屋市共栄町20番1号

TEL：(0994) 31-1150（直通）

FAX：(0994) 31-1170

E-mail：danhyo@city.kanoya.lg.jp



▲人権・男女共同参画推進係ホームページ

令和7年度鹿屋市自主文化事業
楽団プロジェクトコンサート第3楽章 宮沢賢治と音楽の世界

開催日時

2025年 6月1日(日) 開場 15:00 開演 15:30

会場

リナシティかのや3階ホール
※文化会館休館中のため、リナシティでの開催となりますのでご注意ください

出演

鹿屋市文化会館楽団プロジェクト
宮内美歩(フルート)、佐藤志織(ヴァイオリン)、
坪山敦子(ヴィオラ)、中村剛(チェロ)、樋園亮(ピアノ)

鑑賞料金

一般1,500円 高校生以下500円 (全席指定、当日券500円増)
※未就学児入場不可
※車椅子席をご希望のお客様は鹿屋市文化会館までお電話ください。

チケット

- チケット販売所
鹿屋市文化会館、リナシティかのや3F売店、マドリッドカフェ
- 電子チケット(teket)
お持ちのスマートフォンやパソコンからチケットを購入いただけます。(座席もお選びいただけます。)

4/5(土)11:00よりチケット販売開始予定

<https://teket.jp/272/46030>リナシティ映画情報
車椅子のままでのご入場もできます。

グランメゾン・パリ



上映時間 ①10:00 ②13:00 ③16:00 ④19:00

レストラン「グランメゾン東京」が日本で三つ星を獲得してから時が過ぎた。尾花夏樹と早見倫子はフランス料理の本場パリに新店舗「グランメゾン・パリ」を立ち上げ、アジア人初となるミシュラン三つ星獲得を目指して奮闘していたが、異国の地のシェフにとっては満足のいく食材を手に入れることは出来るのは——!?

監督:塚原あゆ子

出演:木村拓哉、鈴木京香、
オク・テギョン、正門良規、玉森裕太、
寛一郎、吉谷彩子、中村アン、富永愛、
及川光博、沢村一樹

上映時間:118分

公式サイト <https://grandmaison-project.jp/movie/>
© 2024 映画『グランメゾン・パリ』製作委員会

割引券サービス

割引券をお持ちの方に以下の内容で割引いたします。

※学生の方は学生証をお持ちください。※割引券は1名様まで有効
■ 大人 1,900円 → 1,600円 ■ 大学 1,500円 → 1,200円 ■ 高校生以下3歳まで 1,000円 → 800円



※かのやハッピーワーク補助券利用で上記割引価格よりさらに500円引き。

※18歳未満の方および高校生は、終映が19:00を過ぎる上映回には、必ず保護者の方同伴の上ご入場ください。

リナシティ
特別割引券
リナシティ
特別割引券
令和8年3月31日まで有効

リナシティ TIMES

リナシティ TIMES

2025年4月号

編集・発行:指定管理者 株式会社まちづくり鹿屋



3月8日(土)にリナシティかのやでは「令和6年度 生涯学習講座発表会」が開催されました。本年度は例年実施していた「リカレント講座」に加え、中央公民館の閉館に伴い、一部の講座がリナシティかのやへ編入するかたちとなった初めての講座発表会という事もあり、観覧者も多く賑わっていました。

このホールでは、琉球三線・ウクレレ講座・思い出のメロディー・親子リトミック・なぎなた講座・着物着付け講座・日本舞踊・フラダンスの8講座の受講生が出演して活気のある華々しいステージが繰り広げられていました。

ギャラリーでは、写真が上手くなる!・やさしい押し花・フラワー・アレンジメント & ブリザードフラワー・生け花の4講座が個性豊かで美術性を感じられる作品の数々を展示していました。

体験講座として、和室では茶道講座の抹茶と茶菓子、調理室

ではパン作り講座のパンとアロマハーブ教室のハーブティーのふるまいが実施されました。

受講生からは「本格的な舞台に出演できて感動した。緊張していたがちゃんと練習の成果を発表できた」といった感想が寄せられていました。

観覧者からは「パンも抹茶もハーブティーもみんな美味しいのでどの講座かを受講したい」「展示作品はどの作品も素晴らしい」「講座発表会にもっとたくさんの来場があればいいのに」などの声が聴かれていました。

リナシティかのやでは来年度も各講座が6月からスタートするということで、受講生の募集が始まっています。

皆さんも魅力的な講座が多数ありますので、余暇の時間として受講されてはいかがでしょうか?

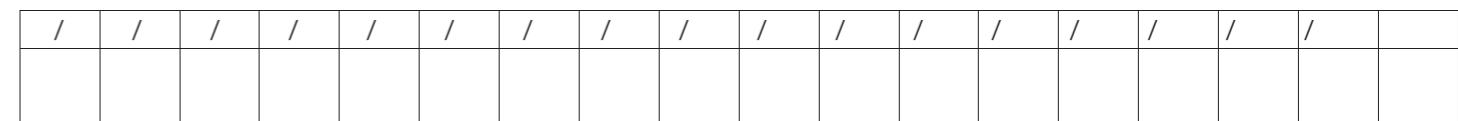
お問い合わせ

リナシティかのや 鹿屋市大手町1番1号 ※第2・4木曜日休館(リナシティ・福祉プラザは開館)
◆芸術文化学習プラザ ◆情報プラザ ◆福祉プラザ
☎ 0994-35-1001 ☎ 0994-35-1002 ☎ 0994-35-1003



▶▶▶ かのやハッピーワーク会員は、チケット等、特別価格で購入できます。詳しくは、かのやハッピーワーク☎0994-40-9931まで。

鹿屋市文化会館 鹿屋市北田町11107
☎ 0994-44-5115



リナ・芸術文化学習プラザ

令和7年度 生涯学習講座 受講生募集

申込期間:受付中~5/6(火)

かのや
ハッピーワーク

リカレント講座

受講時間:150分程度
受講回数:10~17回

アロマ・ハーブ教室	実施日/第2火曜日 時間/19:00~21:30 場所/2F調理室 定員/15名 *材料費毎回1,200円程度(全期分を一括納入)
パン作り講座	実施日/第1木曜日 時間/18:00~21:30 場所/2F調理室 定員/8名 *材料費毎回1,000円程度(全期分を一括納入)



一般講座

受講時間:120分程度
受講回数:9回

体がよろこぶり おやこ作り	実施日/第3火曜日 時間/19:00~21:00 場所/2F調理室 定員/8名 *材料費毎回1,200円(全期分を一括納入)
中国語入門講座	実施日/第3木曜日 時間/19:00~21:00 場所/3Fスタジオ 定員/15名 *持用品:筆記用具、教材初回のみ1,540円

申込方法

リナシティかのや2F総合管理事務室で申込用紙を受け取りいただき、リナシティかのやホームページから申込用紙のダウンロードが可能です。申込用紙に必要事項の記入と確認事項のチェック項目にチェックをしていただき、リナシティかのや総合管理事務室まで持参またはFAXにてお申し込みください。



健やかに太极拳

実施日/第1・3月曜日
時間/13:30~16:00
場所/3Fフィットネスホール
定員/15名
*スポーツ保険への加入が必須

着物着付け講座

実施日/第1・3火曜日
時間/19:00~21:30
場所/2F和室・茶室
定員/15名
*材料費は持参品があれば無料

茶道(裏千家)

実施日/第2・4火曜日
時間/13:30~16:00
場所/2F和室・茶室
定員/15名
*材料費1,000円(教材費は別途)

アロマ・ハーブ教室

実施日/第2火曜日
時間/19:00~21:30
場所/2F調理室
定員/15名
*材料費毎回1,200円程度(全期分を一括納入)

マットストレッチ

実施日/第1・3水曜日
時間/13:30~16:00
場所/3Fフィットネスホール
定員/15名
*スポーツ保険への加入が必須

なぎなた講座

実施日/第1・3水曜日
時間/19:00~21:30
場所/3Fフィットネスホール
定員/15名
*持参品があれば無料
*スポーツ保険への加入が必須

日本舞踊(智賀流)

実施日/第2・4水曜日
時間/9:30~12:00
場所/3Fスタジオ
定員/15名
*持参品があれば無料
*スポーツ保険への加入が必須

パン作り講座

実施日/第1木曜日
時間/18:00~21:30
場所/2F調理室
定員/8名
*材料費毎回1,000円程度(全期分を一括納入)

琉球三線

実施日/第2・4土曜日
時間/13:30~16:00
場所/3Fフリールーム
定員/15名
*琉球三線の購入が必須(数量限定で無料貸出も有り)

ウクレレ初級講座

実施日/第3月曜日
時間/19:00~21:00
場所/3Fスタジオ
定員/15名
*ウクレレ、チューナー

ウクレレ中級講座

実施日/第4月曜日
時間/19:00~21:00
場所/3Fスタジオ
定員/15名
*ウクレレ、チューナー

カラリラフレセッラシピュード

実施日/第2火曜日
時間/14:00~16:00
場所/2Fアトリエ工芸
定員/15名
*教材費1,000円(初回のみ)

心美と筋体を整える

実施日/第4火曜日
時間/10:00~11:30
場所/3Fスタジオ
定員/15名
*スポーツ保険への加入が必須

親子リトミック

実施日/第3水曜日
時間/10:00~12:00
場所/3Fスタジオ
定員/10組
*教材費2,000円(初回のみ)
*スポーツ保険への加入が必須

ちょつとデイ

実施日/第3水曜日
時間/19:00~21:00
場所/3Fフリールーム
定員/15名
*持参品:筆記用具、教材プリント代全期分3,000円(一括納入)

中国語入門講座

実施日/第2土曜日
時間/13:30~15:30
場所/2F団体活動室
定員/15名
*持用品:英和辞典、筆記用具

受講対象

鹿屋市内及び近隣市町村に在住する18歳以上の方。(※親子リトミックは除きます。)

受講料

2,000円/年
*材料費等は別途が必要

QRコード
QRコード
QRコード

QRコード
QRコード
QRコード

リナ・情報プラザ

鹿屋市交流拠点 RINA BASE+

あつまる つながる はじまる
RINA BASE+

RINA BASE+(リナベースプラス)は、リナシティかのや1F情報プラザ内のコワーキングスペース、ミーティングルーム、オープンスペース(無料)の総称です。

コワーキングスペースA	静かに集中したい方(私語禁止)
コワーキングスペースB	コミュニケーションをとりながら作業したい方(ざわざわOK)
ミーティングルーム	会議室(大型モニター設置)
Web会議ブース	Zoom等の会議に利用するスペース
オープンスペース ※キッズスペースあり	誰でも無料で利用でき、貸切(有料)でセミナー等を開催するスペース

料金プラン	利用料金(税込)
月極	法人会員 19,800円/月 個人会員 6,600円/月
ドロップイン	個人 330円/3時間 660円/日
会議室利用	440円/時間
イベント利用(オープンスペース貸切)	1,100円/時間

※初回利用時は、会員登録が必要となります。本人確認書類(免許証、健康保険証など)をお持ちください。
※未成年者は、保護者と一緒にお越しください(初回利用時)。



春と言えば新入学や新しい環境での出発の季節ですね。プラネタリウムで春の星座をみてほっと一息もいいですよ。



プラネタリウム上映スケジュール

4月1日~30日スケジュール

開始時間	タイトル	上映時間
10:00	名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道(ギャラクシーレイルロード)	25分
10:40	春の星座解説8	14分
11:20	ぼくたち惑星8兄弟	20分
13:00	名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道(ギャラクシーレイルロード)	25分
13:40	よもやま学園天文部 春の星空編	24分
14:20	春の星座解説8	14分
14:50	名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道(ギャラクシーレイルロード)	25分
15:30	ぼくたち惑星8兄弟	20分
16:10	名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道(ギャラクシーレイルロード)	25分
17:00	春の星座解説8	14分
18:00	名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道(ギャラクシーレイルロード)	25分 ※土日祝のみ
18:40	宇宙どこまであるの物語	20分 ※土日祝のみ



電子観望観測会と プラネタリウム特別上映

特殊な望遠鏡で星空を観測
観測終了後または天候不良時に
プラネタリウム特別番組上映

日 時	4月4日(金) 19:30~20:30
場 所	リナシティかのやガレリア・プラネタリウム
参加料	無料



※要事前申込(メール・FAX)
詳細はお問い合わせください

※鑑賞料金
大人200円、高校生以下無料
年間パスポート1,000円



○鹿屋市防犯協会 活動報告

鹿屋小学校で見守り活動を実施



12月24日（火）鹿屋小学校の通学路において、下校中の児童に「車に気を付けて帰りましょう。楽しい冬休みを過ごしましょう。」など声を掛けたり、横断歩道等における見守り活動を行いました。通学路内には交通量が多い場所、あまり人目につかない路地が多くあります。子どもたちの安全確保のため、今後もパトロールや見守り活動を行っていきたいと思います。



【参加団体】

- 鹿屋小学校校区内の町内会長
- 鹿屋小学校
- 鹿屋・垂水地区防犯協会
- 鹿屋警察署生活安全課
- 肝属保護区保護司会
- 鹿屋市防犯協会 ○市 安全安心課

繁華街の夜間防犯パトロールを実施



12月24日（火）、年末の忘年会シーズンで利用者が多くなる「本町及び新天街通り」の繁華街中心部において、犯罪被害防止や風俗環境の浄化を目的に、徒步で防犯パトロールを行いました。

併せて、鹿屋警察署では、店舗への立ち入り啓発活動を行いました。巡回にご協力いただいた各関係団体の皆様、ありがとうございました。



【参加団体】

- 中央地区安全安心見守り隊
- 鹿屋・垂水地区防犯協会
- 鹿屋警察署生活安全課
- 肝属保護区保護司会
- 鹿屋市防犯協会 ○市 安全安心課

回覧

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

鹿児島県内の

犯罪件数 増加中

令和6年 7,366件
令和5年 6,721件

645件 増

(令和6年中 刑法犯総数)



令和6年鹿児島県内 刑法犯被害状況 (増減数)

1

窃盗犯 4,511件 (+261件)



2

知能犯 848件 (+334件)

うそ電話詐欺 増加中!!
令和6年中に200件以上の
被害を確認

3

粗暴犯 613件 (+47件)

以下 風俗犯、凶悪犯、その他犯罪 計1,394件

【参照】:鹿児島県警察HP 犯罪統計他



闇バイト

全国で、闇バイトに関する被害が発生しています

闇バイトとは…

通常の簡単なアルバイトを装い、強盗や特殊詐欺などの犯罪実行者を募集されているもの。

犯罪行為に加担することで報酬を受け取るアルバイトのこと。

闇バイト=犯罪



犯罪行為に加担してしまう前に必ず相談

闇バイトに申し込んでしまった。関わってしまったなどの悩みがある場合は今すぐ最寄りの警察などの公的機関に相談しましょう。

相談
窓口

#9110
警察相談ダイヤル

犯罪・交通事故情報マップ

「犯罪・交通事故情報マップ」では、県内の犯罪情報や交通事故情報の発生状況が一目で分かる地図を見ることができます。身近でどのような事故や犯罪が起こっているのかを知り、被害の未然防止に役立てましょう。

掲載先

鹿児島県警察 ホームページ内
犯罪・交通事故情報マップ

問合せ

鹿児島県警察本部 交通部交通企画課
電話: 099-206-0110



＊＊健康増進センターからのお知らせ＊＊

3か月
チャレンジ教室
1期生
募集します☆

“チャレンジ”しなきゃ始まらない！！

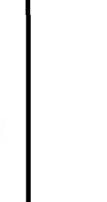
ひとあじ

一味ちがう自分に大変身



体重が増えてきた…、メタボ・血液データを改善したい…など。
この機会に、一緒に生活習慣を見直し、できることからチャレンジしてみませんか？

[期間] 令和7年 5月24日(土)～8月16日(土)

教室は、 全6回 「土曜日」の 「午前中」 です (内容が変わる 場合もあります)	5/24	5/31	6/14	7/5	8/9	8/16
 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>運動</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>水中運動</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食生活</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>調理実習</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>計測</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>個別面接</p> </div> </div>						

教室の日以外は、自己にて取り組みます。

1 オススメ 体重減少の内訳を脂肪量と筋肉量で確認しながら、生活習慣を改善できる！

2 当センター
「無料利用券9枚」をプレゼント☆

昨年度の結果(参加者 18 名)の平均

体重
- 1.8 kg
脂肪量
- 1.6 kg



腹囲
- 2.4 cm
down 

・「高齢化」特に生活習慣の改善に取り組める☆



あなたの“やる気”を 保健師・管理栄養士・ 健康運動指導士が応援!



[対 象] 20~65 歳の方で、肥満を解消したい方やコレステロール値・中性脂肪値・血糖値が気になる方など

「定員」16名（特定保健指導「積極的支援対象者」を除く場合あり）※開催確定人員6名

「料 金」 9,100 円 ※鹿屋市民の方は、助成が受けられる場合があります。

〔申込期間〕 令和7年 4月1日(火) ~ 4月 30 日(水)

〔申込方法〕 電話予約の上、当センターへ来所にてお申し込みください

□ 覧 / / / / / / / / / / / / / / / / / / / R7年3月28日(金)発行



★貸し出し施設のご案内★



健プラは、健康科学教室をはじめ
会議室や研修室、調理実習室、テニスコートなど
様々な施設を貸し出しています

施設名(定員)	利用料
健康科学教室 大型スクリーンあり (定員 80名)	1時間 620円
申請者が入場料を徴収する場合	1時間 970円
会議室(15名程度)	1時間 240円
第1研修室(30名程度)	1時間 330円
第2研修室(13名程度)	1時間 170円
調理実習室(25名)	1時間 310円
フィットネススタジオ ^{※1}	1時間 830円
多目的広場	1時間 420円
テニスコート(3コート) ^{※2}	1面1時間 230円

※1:利用は健康づくり処方を受診したことがある方に限ります。

また利用者1人につきジム利用料350円が別途必要です。

※2:ラケットはレンタルできます。1本220円です。

●ホームページから空き状況が確認できます:

<http://www.kenpura.com>

●設備や使用方法などの詳細については、電話または総合受付
でお問い合わせ・ご予約ください。

サークル活動
会合、教室、
講座 etc...
お待ちしています♥



お問い合わせ:県民健康プラザ 健康増進センター TEL (0994)52-0052
休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日) インスタ:kenpura0052

新しい認知症観を伝えたい！

認知症は他人事ではありません

本人の声を聴きましょう

共に出来る工夫をしましょう

本人はわかること、できることがたくさんあります

人生を自分らしく生きて行きましょう

本人の思いを知る取組

「オレンジ・ランプ」上映会



若年性認知症は65歳未満で発症した認知症のことです

全国に約3万6千人

令和7年2月1日(土)リナシティかのやで開催しました

39歳でアルツハイマー型認知症を発症した丹野智文さんの実話に基づく映画の上映会を開催しました。

この映画は、たとえ認知症になっても希望を持って、前向きに生きていく主人公と家族、それを支える人たちが描かれていて、会場は大きな感動に包まれました。もっと多くの人に観てもらいたい！認知症のイメージが変わった！支え合える社会を！と多くのメッセージをいただきました。

「ユマニチュードを学ぼう」



優しさを伝えるケア

令和6年11月 研修会を開催しました

「ユマニチュード」という言葉を聞いたことがありますか？

「ユマニチュード」とは「人間らしさを取り戻す」という意味を持つフランス語です。「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱からなり、ケアを受けている人に対して「あなたは私にとって大切な存在です。」と伝えるための技法です。この技法を通して本人と介護者の思いを結びなおす一助になると感じる内容でした。

全国各地で「本人ミーティング」が始まっています

本人ミーティングとは、本人同士が自らの思いや希望を語り合い元気になる場です。

鹿屋市では「本人ミーティング」の開催に向けて、本人の思いを知る取組を行っています。



本人の思い

香川県で行われた「本人ミーティング」に参加した人たちの声

*厚生労働省「本人ミーティング開催ガイドブック」より

家族の思い

- ・家族も都合がある。なかなか頼めない。
- ・自分なりのキャリアがある。経験や能力を活かしたい。
- ・出来ることを奪わないで。失敗しても怒らないで。
- ・出来ることをやっていると楽しくなる。元気になる。
- ・私、認知症ですと言える社会に。
- ・ミーティングに参加して、落ち込んでいるのはもったいないと思った。

- <ミーティングの様子を見た家族の声>
- ・話せるか心配だったが、自分から話していた。驚いた。
 - ・いつもこちらが口をはさみすぎなんだとはっとした。
 - ・帰り道の足取りが軽く、とてもうれしそうで、私も嬉しくなった。



認知症理解のための取組

9月はアルツハイマー月間

令和6年度の世界アルツハイマーデーの標語は



「共に生き ともに歩もう 認知症」



複数の店舗様のご協力をいただき
認知症に関する啓発活動をさせて
いただきました。

市立図書館、書店で書籍コーナー
を設置していただきました。

オレンジガーデニングプロジェクト



オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラー！



今年度も各地でオレンジ色の花を咲かせる活動
に多くの方のご協力をいただきました。



大姶良地区学習センター



リナシティかのや



西原地区学習センター

サポート医による講話



吾平地区

しんみょうず内科・脳神経内科
新名主 宏一先生

介護予防教室



池田病院地域リハビリテーション
広域支援センター
住吉賛一先生・山内結希実先生

地域づくり出前講座



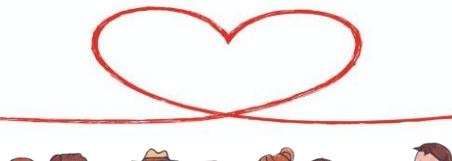
令和6年度は、14ヶ所の方々と
「認知症」について考えました。

本人視点を大切に、支え合うまちをつくりましょう！

本人にできること

○認知症について 知ろう！語ろう！

- ・早めの相談、受診
- ・仲間と集う場所に参加しよう
- ・出来ることには挑戦しよう



家族にできること

○認知症について 知ろう！語ろう！

- ・本人の話を聴いてみよう
- ・本人と共にできる工夫をしよう
- ・一人で頑張らないで相談しよう

みんなにできること

○認知症について 知ろう！語ろう！

- ・自分事として捉えよう
- ・本人、家族へさりげないサポート
- ・住民同士が支え合う仕組みづくり

悩みを話せる場所

- ・ほっと会
- ・かのやオレンジフェ
- ・包括支援センター
- ・オレンジのまど

仲間と集う場所

- ・かのやオレンジカフェ
(市内に13ヶ所)



★ 鹿屋市地域包括支援センターHPもご覧ください。

生きる 鹿屋市

鹿屋市地域包括支援センター 吾平町麓56-4 45-6969

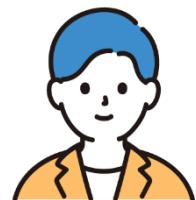
認知症地域支援推進員



認知症ケアパス

認知症安心ガイド第4版

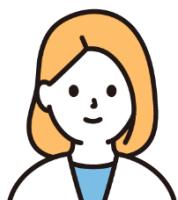
完成しました



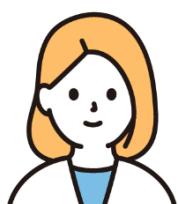
認知症ケアパスってなに？



認知症ケアパスとは、認知症に関する基本的な知識のほか、「いつ、どこで、どのような医療・介護等のサービスを受けられるか」など、状態に応じたサービス提供の流れ当について掲載している冊子のことです。



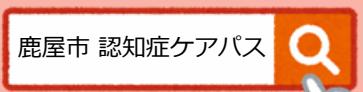
生活のヒントやチェックリストなどを掲載していますので、是非ご活用ください。
認知症安心ガイド第4版をご入用の方は、高齢福祉課までお問い合わせください。



市のホームページにも掲載しています！

【問合せ先】

鹿屋市高齢福祉課 地域包括ケア推進係
電話：0994-31-1116（直通）



認知症 安心ガイド

～ともに支え合い、いきいきと暮らせるまち～



鹿屋市（第4版 令和7年3月）

認知症ケアパスを手にされた方へ

認知症ケアパスとは、認知症に関する様々な情報を掲載したものです。
「認知症のことを知りたい」「もしかしたら自分や家族が認知症かも知れない」「認知症と診断された」「これからどう生活していこう」など、様々な不安や疑問を感じいらっしゃるかもしれません。その思いを一人で抱え込まず、このケアパスを活用してください。認知症になっても、できることはたくさんあります。

また、全国には「認知症本人大使（希望大使）」としてご自身の思いを発信されている方がいます。認知症本人大使（希望大使）の声を聴いてみませんか。より良い生活へのヒントを得られるかもしれません。



I. 認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、様々な原因で脳の細胞が壊れてしまい、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上で支障がおよそ6か月以上継続している状態を指します。

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。仕事や家事において、ミスが重なったりやる気がなくなったりするなどの症状が現れます。また、症状が他の病気と類似していることもあります。診断がつくまでに時間を要する場合もあります。また、就労・子育て・経済・親の介護など、複合的な課題を抱えることがあります。周囲の理解や環境整備によって生き生きと暮らしている人も少なくありません。

その他、認知機能の低下はあっても日常生活に支障がない状態を「軽度認知障害(MCI/Mild Cognitive Impairment)」と言います。軽度認知障害の場合、数年後に認知症に移行する可能性がありますが、回復する可能性も高いため、早期診断・早期対応が必要です。

2. 認知症の症状

脳の細胞が壊れる

誰にでも起こる症状です。
抗認知症薬で進行を遅ら
せることができる場合が
あります。

中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状

記憶障害

覚えられない すぐ忘れる

見当識障害

季節・時間・場所が分からず

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる
いつもと違う出来事で混乱しやすい

実行機能障害

計画を立て、段取りをすることがで
きなくなる

性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状 (BPSD/Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)

性格・環境・人間関係などの要因により起こる症状

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

興奮・暴力

道に迷う

不潔行為

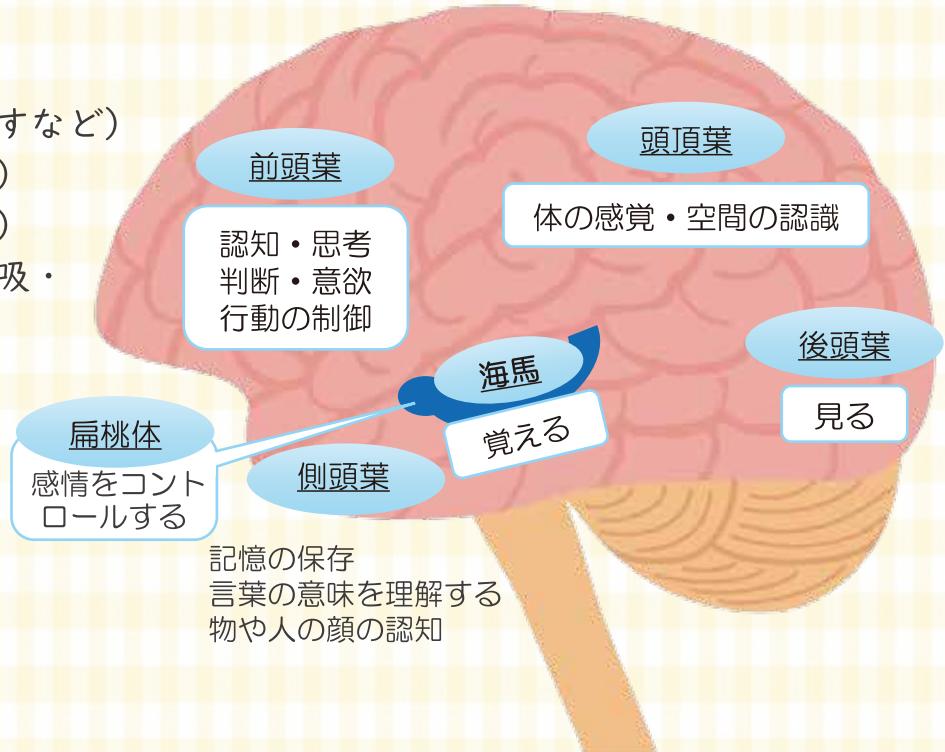
※行動・心理症状は、人によって症状が出たり出なかったりします。
原因に働きかけることで症状を緩和・改善・予防できます。

3. 脳のはたらき

脳は、

- 記憶（覚える・思い出すなど）
- 感覚（見る・聞くなど）
- 思考（理解・判断など）
- からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）

といった、生きていくために必要なほとんどのはたらきをコントロールしています。



出典：認知症サポーター養成講座標準教材（旧版）/ 全国キャラバン・メイト連絡協議会

4. 主な認知症の種類と症状

認知症は、認知機能低下によってもたらされる生活障害が起こる病気の総称で、様々な種類があります。それぞれに原因や症状が異なり、治療により治癒したり、症状が改善したりするものもあります。

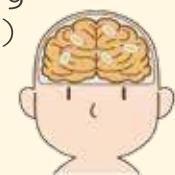
アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の神経細胞に蓄積して神経細胞を破壊し、脳が萎縮することで発症します。親しい人を忘れるなどの記憶障害や、ここがどこか、今いつなのかわからない見当識障害などの症状が起こります。



レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパクが大脳皮質や脳幹に蓄積しやすく、神経細胞を破壊することで、神経をうまく伝えられず発症します。「（いるはずのない）子供が家の中にいる」などのはっきりした幻視やパーキンソン病のような症状が出ます。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などで血管がつまつたり出血することにより、脳の細胞に酸素が送られなくなり神経細胞が死んでしまうことで発症します。もの忘れなどがあっても判断力の低下はみられないなど、症状がまだらに現れます。



前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の萎縮により発症します。特徴として、人格が変わる、反社会的行動（万引き、無銭飲食など）を起こすなどの症状があります。記憶障害は目立ちません。



※その他

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患などは治療可能です。多量のアルコールを飲むことで認知症を発症することもあります（アルコール性認知症）。

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会



認知症チェックリスト



早期診断・早期対応が大事です。

認知症の初期によく現れる症状です。暮らしの中での目安として、いくつか思い当たることがあれば、早めにかかりつけ医等へご相談ください。



- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなってしまった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするにも億劫になった



※これは認知症を診断するものではありません。

出典：認知症介護研究・研修東京センター／ひもときカレンダー

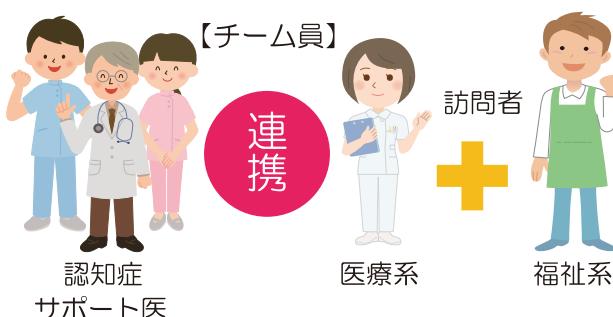


認知症初期集中支援チーム



認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援体制を整えることを目的とするチームです。

医師をはじめとする専門職が集まり、認知症の人の症状や意向に沿った対応を話し合い、在宅での生活を支えます。



【チーム会議の様子】



鹿屋市は、公益社団法人いちょうの樹メンタルホスピタル鹿屋に設置しています。



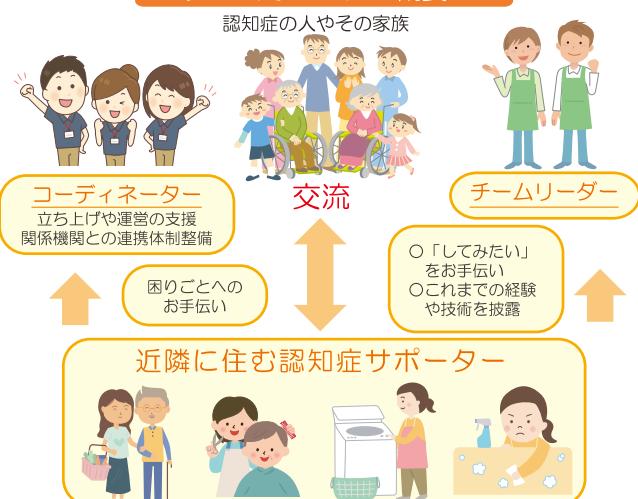
地域で支え合うチームオレンジ



認知症センター等がチームを作り、認知症の人やその家族の困りごとや「してみたい」ことへの支援など、生きがいづくりに向けた活動を行います。

チームオレンジは、得意なことや個性を活かし、認知症の人やその家族もチームの一員として、活動します。

チームオレンジの概要



認知症センター養成講座を受講された方を対象に、地域での支え合い・助け合いの体制構築に向けた認知症の学びを深めるためのステップアップ講座を開催しています。

認知症の人の様子の変化と家族の心構え



認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。

家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



気づきの時期 (変化が起き始めた時)		発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障がいが複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> ○約束を忘れることがある ○趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ○イライラや不安を感じている ○やる気がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○時間や日にちが分からなくなる ○同じことを何度も言ったり聞いたりする 	<ul style="list-style-type: none"> ○電話や訪問者の対応が一人では難しくなる ○文字が上手に書けなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○会話が成立しにくくなる ○家族の顔や名前が分からなくなる
	食事調理	<ul style="list-style-type: none"> ○食事の内容を忘れることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ○鍋を焦がすことが多くなる ○調味料を間違える ○同じ料理が多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事をしたことを忘れる ○同じ食材を買い込む 	<ul style="list-style-type: none"> ○食べ物でないものを口に入れようとすることがある
	着替え排泄	<ul style="list-style-type: none"> ○身だしなみを気にしなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○同じものばかり着ている ○ボタンをかけ間違う 	<ul style="list-style-type: none"> ○入浴を嫌がる ○季節や場所に合わない服装をする ○汚れた下着を隠す 	<ul style="list-style-type: none"> ○着替えができないくなる ○尿意や便意が分からなくなる
	お金の管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> ○お金の管理や書類の作成はできる 	<ul style="list-style-type: none"> ○買い物で小銭が使えない ○通帳などの保管場所が分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○財布や通帳を盗られたなどの妄想がある 	<ul style="list-style-type: none"> ○寝たきりになる
	服薬 外出など	<ul style="list-style-type: none"> ○たまに薬の飲み忘れや飲み間違いがある ○車に傷が見られるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゴミ出しができなくなる ○回覧板が回せなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○たびたび道に迷う ○薬の飲み忘れや飲み間違いが目立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分がいる場所が分からなくなり家に戻れなくなる
本人の思い		<ul style="list-style-type: none"> ○これからどうなるのか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい ○周りは仕事をしているのに自分は…これからの生活が不安 	<ul style="list-style-type: none"> ○できないことも増えるが、できることもたくさんある！ ○新しい場所に一人で行けなくなったり、時間の感覚がなくなることが困る 	<ul style="list-style-type: none"> ○症状が進んでも何も分からない人だと思わないで！ ○言葉で表現できなくても、表情や態度から快・不快をくみとってほしい 	<p>POINT! 分かること・できることはたくさんあります。困っている時は、声かけや少しの手助けで安心できます。メモを取ったり携帯電話のカレンダー機能を活用したりするなど、工夫することで生活しやすくなります。日本作業療法士協会が「認知症のリハビリテーションに基づく、生活行為を続けるためのヒント集」を作成しています。参考にされてください。</p>
家族の気持ちの変化 ※各過程を行き来すこともあります		<p>【第1ステップ：とまどい・否定】 ← 【第2ステップ：混乱・怒り・拒絶】 ← 【第3ステップ：割り切り】 ← 【第4ステップ：受容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○理解できない言動に戸惑い、否定する ○他の家族に打ち明けられずに悩む 	<ul style="list-style-type: none"> ○対応の仕方が分からず混乱し、ささいなことに立腹する ○精神的・身体的に疲労し、拒絶や絶望感に陥る 	<ul style="list-style-type: none"> ○イライラしても何のメリットもないと思い始める ○症状は同じでも、気持ちにゆとりが出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症の理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> ○家族や周りの「気づき」がとても大切です ○様子がおかしいと思ったらすぐに相談しましょう ○認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ○本人がどのような生活を送りたいと考えているか日頃から話し合っておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○できないことや間違いがあっても、責めたり否定しないようにしましょう ○本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう ○火の始末や道に迷うなどの事故に備えて、安全対策を考えておきましょう ○一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事、排泄、清潔など、できないことが増え、合併症が起きやすいことを理解しましょう ○どのような終末期を迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう（あらかじめ「私の想いノート」を作成しておく方法もあります） 	<p>出典：認知症サポート養成講座標準教材／全国キャラバン・メイト連絡協議会</p>

相談	地域包括支援センター	鹿屋市高齢福祉課	社会福祉協議会	民生委員	ケアマネジャー	かかりつけ医	認知症サポート医	オレンジのまど
見守り	ご近所	地域の見守り隊	在宅福祉アドバイザー	民生委員	認知症サポート	安心見守りサービス（郵政等）		
集いの場		高齢者大学	高齢者サロン	認知症カフェ（オレンジカフェ）				
医療	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	もの忘れ相談医	認知症サポート医	認知症疾患医療センター	訪問診療	訪問看護
介護予防	介護予防・生活支援サービス事業（短期集中予防サービス事業、筋力向上トレーニング事業）				一般介護予防事業（地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業）			
介護	各種在宅サービス（訪問型サービス、通所型サービス、介護予防サービス、介護サービス）							
生活支援	有償サービス	在宅福祉サービス（給食サービス等）			日常生活自立支援事業（金銭管理等：社会福祉協議会）			訪問理美容
家族支援	介護者交流会（ほっと会）	認知症の人と家族の会	認知症高齢者等家族介護支援サービス事業（位置検索システム端末機貸与・見守りシール交付事業）					



鹿屋市の取り組み



認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座



認知症について正しい知識を学ぶ講座です。講座修了の証としてオレンジリングが授与されます。

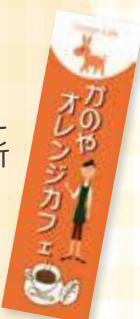
ステップアップ講座は、認知症サポーター養成講座の内容をより深く学び、実践に活かすための講座です。講座修了者は「オレとも」として、見守りや認知症の人の生きがいづくりに寄与しています。



認知症カフェ（オレンジカフェ）



認知症の人やその家族が気軽に通える場所です。鹿屋市では、介護事業所等において開催しています。詳細は、市のホームページをご確認、又は市高齢福祉課にお問い合わせください。



声かけ訓練



認知症への理解を深め、認知症の人を見守り支え合う地域全体の意識向上を図るための訓練です。町内会を主体とした開催を支援しています。



協定

鹿児島相互信用金庫・鹿屋市民生委員児童委員協議会、鹿屋郵便局、ヤマト運輸株式会社と高齢者福祉に関する協定を締結しています。



【予防・通いの場】運動サロン、介護予防活動支援教室



運動サロンは、高齢者が自主的に集い運動等に取り組むサロンです。

介護予防活動支援教室は、介護・認知症予防に資する自主的な活動の定着を図り、住民主体の通いの場の育成につながるよう、様々な運動を体験できる教室です。詳細は、市高齢福祉課へお問い合わせください。

鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカー



「オレンジのまど」は、認知症に関する身近な相談窓口です。

認知症の高齢者や家族を支える役割を担う、鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカーが配置されています。

オレンジ色の看板が目印です。



家族介護者交流会（ほっと会）



同じ介護者同士で日頃の悩みを話すことで、ほっと一息ついて欲しい…という願いを込めた会です。専門職による助言も受けられます。



認知症高齢者等家族介護支援サービス事業



認知症高齢者等を在宅で介護する家族の介護負担を軽減することを目的とした事業です。

○端末機（GPS）の貸与



認知症等により行方が分からなくなったり人の居場所を発見するための端末機を貸与します。

○見守りシールの交付



行方が分からなくなったりの時や警察等の関係機関で保護された時に、早期に身元が判明するよう、QRコード付きのシールを交付します。



【予防・通いの場】運動サロン、介護予防活動支援教室



運動サロンは、高齢者が自主的に集い運動等に取り組むサロンです。

介護予防活動支援教室は、介護・認知症予防に資する自主的な活動の定着を図り、住民主体の通いの場の育成につながるよう、様々な運動を体験できる教室です。詳細は、市高齢福祉課へお問い合わせください。

相談窓口

認知症に関する相談窓口です。
もの忘れや認知症に関するご相談、介護に関するご相談、
その他お困りごとなど、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センター

(高齢者の介護・健康・福祉・医療・生活に関する総合相談窓口)

鹿屋市地域包括支援センター

吾平町麓56-4

45-6969

認知症疾患医療センター

公益社団法人 いちょうの樹
メンタルホスピタル鹿屋

田崎町1043-1

36-1870

行政

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

共栄町20-1

31-1116

家族の会、若年性認知症に関する専門的な窓口

公益社団法人
認知症の人と家族の会 鹿児島県支部

鹿児島市鴨池新町1-7
鹿児島県社会福祉センター2階

099-257-3887

県若年性認知症支援コーディネーター

鹿児島市紫原5丁目20-18

099-251-4010

若年性認知症コールセンター

愛知県大府市半月町3-294

0800-100-2707

地域

オレンジのまど
(オレンジの看板が目印)

鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカーが所属する医療・介護事業所
(連絡先等は高齢福祉課又は市ホームページでご確認ください。)

運転免許に関する相談

鹿屋警察署 交通課

寿3丁目8-30

44-0110

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ
一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ



自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立て、元気に暮らしていきます。

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

新しい認知症観

新しい認知症観とは、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方のことです。

鹿屋市においても、この新しい認知症観を広める取組を推進していきます。



認知症に関する市の取組等を知りたい方はこちら



鹿屋市 認知症サポート



認知症についてより詳しく知りたい方はこちら
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターのホームページに遷移します。
認知症情報ポータルやセンター公式YouTubeチャンネルをご覧ください。



国立長寿医療研究センター

