

編集・発行：指定管理者 株式会社まちづくり鹿屋



▶▶▶ 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。

[illegible]

令和6年度鹿屋市自主文化事業

りなかる！ Vol.8

楽しい！しかない！

※詳細はコチラからご確認くださいませ→



令和6年度鹿屋市自主文化事業

りなかる！ Vol.8

VOL.8 POP CULTURE FESTIVAL IN KANOYA

コスプレ & 車イベント
10/5 13:00~18:00 12:00~18:00
10/6 11:00~16:00 12:00~17:00

VTuber イベント
e スポーツイベント
トレーディングカード競演など！

supported by **SYNAPSE**

2024.10.5 OPEN 14:30 START 15:00

人気声優とアーティストによる激レアトーク&ライブ！

ZAQ 『中二病でも恋がしたい！』OP 『えうごで東方Projectの歌を歌う』OP など 赤崎千夏 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『あやのこのこめこのこめこのこめ』OP など 高柳知葉 『文豪野犬』OP 『文豪野犬』OP など	福原綾香 『アイドルマスター シンデレラガールズ』OP 『アイドルマスター シンデレラガールズ』OP など 田村睦心 『小林さんちのメイドらーゴキウ』OP 『メイドインアビス』OP など 伊駒ゆりえ 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『魔法少女 3 魔法少女』OP など
---	--

2024.10.6 OPEN 12:30 START 13:00

未経験者大歓迎！人気アニソンシンガーによる熱狂ライブ！

angela 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『魔法少女 3 魔法少女』OP など Who-ya Extended 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『魔法少女 3 魔法少女』OP など	KOTOKO 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『魔法少女 3 魔法少女』OP など 綾野ましろ 『魔法少女 3 魔法少女』OP 『魔法少女 3 魔法少女』OP など
--	--

●主催：鹿屋市教育委員会
●会場：リナシティかのや（鹿児島県鹿屋市） ☎ 0994-35-1001
●チケット：両公演とも全席指定 5,000 円 ※当日 5,500 円
●販売：ローソンチケット ●Lコード：●10/5：83628 ●10/6：83629

大隅総文祭 参加者募集

大隅に在住する高校生で芸術文化や技術・技能などに関する舞台発表及び展示発表、技能発表ができる個人またはグループを募集します。

開催日

- 舞台発表：11/29 (金)・11/30 (土)
- 展示発表：11/29 (金)▶▶▶12/1 (日)

※展示部門は搬入日・搬出日あり

参加資格

高校生（高校生が中心のグループでも可）

応募方法

- ①「リナシティかのや」ホームページから応募用紙をダウンロードし記入後、FAXにて送信するか直接リナシティかのや2F総合管理事務室へご持参ください。
- ② スマートフォン・パソコンにて「大隅総文祭」で検索
- ③ 二次元コードより申込

↓ホームページ↓



↓二次元コード↓



締切
10/1(火)

大隅総文祭 参加者募集

大隅に在住する高校生で芸術文化や技術・技能などに関する舞台発表及び展示発表、技能発表ができる個人またはグループを募集します。

●開催日●
舞台発表：令和6年11月29日（金）・30日（土）
展示発表：令和6年11月29日（金）～12月1日（日）
※展示部門は2～3日程度の搬入日・搬出日あり

●参加資格● 高校生（高校生が中心のグループでも可）

●締切● 令和6年10月1日（火）

●応募方法●
①「リナシティかのや」ホームページから応募用紙をダウンロードし記入後、FAXにて送信するか直接リナシティかのや2F総合管理事務室へご持参ください。
② スマートフォン・パソコンにて「大隅総文祭」で検索
③ 二次元コードより申込

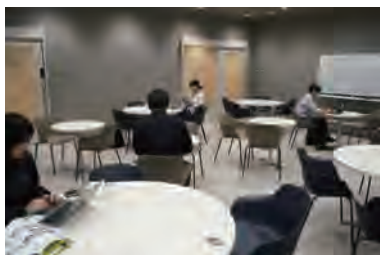
※申し込み多数の場合は事務局による抽選にて参加者を決定します。

主催：鹿屋市教育委員会
問い合わせ先：リナシティかのや（鹿屋市南港交流センター） TEL:0994-35-1001 FAX:0994-33-8744

鹿屋市交流拠点 RINA BASE+



※鹿屋市交流拠点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B



キッズスペース



RINA BASE+
(kanoyacoworking)
Instagramにて
イベント・セミナー情報
を発信しています!

【 利用料金 】

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(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、保護者と一緒にお願いします(初回利用時)。

プラネタリウム
上映スケジュール

【10月1日～31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	秋の星座解説 7	13分
11:20	3210しゅっぱつしんこうパート4 いちばんぼしのひみつ	24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 秋の星空編	22分
14:20	秋の星座解説 7	13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	3210しゅっぱつしんこうパート4 いちばんぼしのひみつ	24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	秋の星座解説 7	13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	1秒ちょっと前の月	24分 ※土日祝のみ

※鑑賞料金 大人 200 円、高校生以下無料、年パス1,000円

秋の夜長を星空を見て楽しもう!!
日が沈んで東の空から昇っていく明るい星は土星と
みなみのうお座のフォーマルハウトです!!
明るい方が土星です!



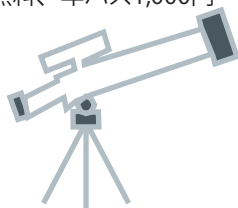
ふらっと天体観測

参加費無料

日 時 10月11日(金) 19:00~20:00

場 所 リナシティかのやガレリア ※天候不良の場合は中止

お気軽に望遠鏡を覗きに来てください!



鹿屋市文化会館

鹿屋市文化会館楽団プロジェクト オリジナル作品を公開中!

「鹿屋市文化会館楽団プロジェクト」は文化会館を拠点とする、大隅在住の演奏家による室内楽グループ/プロジェクトです。現在、文化会館のYouTube公式チャンネルにて、過去のコンサートの際に制作した作品を公開しております。音楽と映像のコラボレーションをどうぞお楽しみください。

作品名 『19〜』

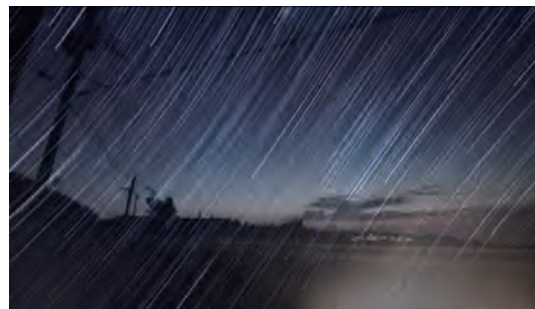
演奏 宮内美歩(フルート)、佐藤志織(ヴァイオリン)、
坪山敦子(ヴィオラ)、中村剛(チェロ)、樋園亮(ピアノ)

URL <https://www.youtube.com/watch?v=6wF6jSvrHC>
QRコードより映像をご覧くださいませ→



※どなたでもご自由にいただけます。

※鑑賞料金等はありませんが、通信料はご覧いただく方のご負担となります。



【空調工事による休館のお知らせ】 休館期間 令和6年10月1日～令和7年7月31日

鹿屋市文化会館は空調設備改修工事に伴い、令和7年7月まで休館となります。市民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

※休館期間中、事務所は通常9時～17時まで営業予定です(年末年始を除く)。

リナシアター映画情報

車椅子のままでのご入場もできます。

【入場料】

一般1,800円/大学1,500円

高校生以下(3歳以上)1,000円/シニア(60歳以上)1,200円

■毎月1日ファーストデイ1,200円 ■水曜サービスデイ1,200円

■いずれかが50歳以上のペア一人につき1,200円(年齢確認あり)

■リナシアターデイ(毎月20日)1,200円 ※全て税込み価格

ディア・ファミリー

令和6年9月27日(金)～10月24日(木)

上映時間 ①10:00 ②13:00 ③16:00 ④19:00



1970年代。小さな町工場を経営する坪井宣政と妻・陽子の娘である佳美は生まれつき心臓疾患を抱えており、幼い頃に余命10年を宣告されてしまう。どこの医療機関でも治すことができないという厳しい現実を突きつけられた宣政は、娘のために自ら人工心臓を作ることを決意。

監督:月川 翔

出演:大泉 洋、菅野 美穂、福本 莉子、
新井 美羽、上杉 柊平、徳永 えり、
満島 真之介、戸田 菜穂、川栄 李奈、
有村 架純、松村 北斗、光石 研

製作プロダクション:TOHOスタジオ

上映時間:116分

配給:東宝

公式サイト:<https://dear-family.toho.co.jp/>

©2024「ディア・ファミリー」製作委員会

知識も経験もない状態からの医療器具開発は限りなく不可能に近かったが、宣政と陽子は娘を救いたい一心で勉強に励み、有識者に頭を下げ、資金繰りをして何年も開発に奔走する。しかし佳美の命のリミットは刻一刻と近づいていた。

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 ※他の割引との併用はできません。

■大人1,800円→1,500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でご入場ください。

リナシアター特別割引券
リなぶん TIMES
令和7年3月31日まで有効

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

愛玩動物(ペット)飼養状況調査について

家畜伝染病防疫等の情報提供及び統計調査を目的に、各世帯で飼養されている愛玩動物（ペット）の状況についての調査を実施しますので、対象の飼養者の方はご回答の御協力をお願いいたします。

1 調査期間

令和6年9月27日～10月31日まで

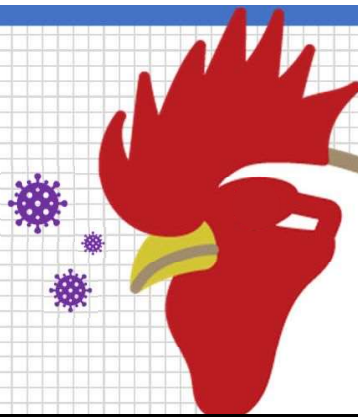
2 調査要領

調査目的	①鳥インフルエンザ等の発生状況の情報を速やかに提供するため。 ②統計の観点より、愛玩動物の飼養状況を把握するため。
調査対象	※以下をペットとして飼養されている方 <u>ニワトリ・チャボ・烏骨鶏・鴨・合鴨・アヒル・ガチョウ・キジ</u> <u>七面鳥・ウズラ・ダチョウ・ハト・インコ</u> <u>乗馬用馬・農耕用馬・めん羊・やぎ・ポニー・イノシシ・猿</u>
留意事項	今回の調査で得られた情報は、防疫対策及び統計に関する事務以外には使用しません。
回答内容	飼養されている方の氏名 住所 郵便番号 電話番号 愛玩動物の種類・頭数等をできる範囲で報告してください。
回答方法	電話又はオンラインにてご報告ください。 鹿屋地区：0994-31-1118 担当 桑原 輝北地区：099-486-1111 担当 上谷田 吾平地区：0994-58-7257 担当 川枝 串良地区：0994-63-3113 担当 長友 オンライン報告用 QR コード  QR コードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。
回答期限	令和6年10月31日（金）

【問合せ先】鹿屋市畜産課 畜産生産係 Tel 0994-31-1118

対策のポイント

高病原性 鳥インフルエンザ



- 渡り鳥の飛来により、今シーズンも高病原性鳥インフルエンザウイルスが我が国に侵入するリスクは極めて高い状況です。
- 本病の発生を予防するため、地域におけるリスク低減対策を推進し、いま一度、農場におけるウイルス侵入防止対策を強化しましょう。

農場における発生予防対策

農場へのウイルス侵入防止対策の強化

飼養衛生管理の基本的な管理項目を毎月点検し、不備があれば改善。

人、物、車両の入出時対策

- ・衛生管理区域専用の衣服や靴の使用。
- ・着用前後で交差のない動線、明確な境界を確保。
- ・適切な車両消毒、手指消毒の実施。
- ・家きん舎ごとの専用の靴の使用。

野生動物の侵入防止、誘引防止

- ・畜舎の壁、防鳥ネット等の破損修繕。
→特にネコ、イタチ、カラス等の侵入を防止
- ・ねずみ及び害虫の駆除
- ・鶏卵・鶏糞の搬出口に覆いを設置。
- ・餌置場の清掃、死体や廃棄卵の適切な処理など誘引を防止。

重点対策期間

渡り鳥の飛来が本格化する前の9月中には防疫体制を整備。

10月から翌年5月までは警戒を強化。

特に11月から翌年1月までは重点対策期間。

健康観察と異状の早期発見

家きん所有者は毎日の健康観察を入念に行い、異状を認めた場合は速やかに管轄の家畜保健衛生所に届け出。



近年の発生地域ではリスクが高いことを認識し、特に重点的に対策を徹底。

家畜保健衛生所、産業動物獣医師など第三者の視点も活用して対策を向上させましょう。



野鳥・野生動物対策

- ・農場周辺のため池は、水抜きや忌避テープの設置等により野鳥の飛来を防止
- ・農場周辺にカラス等の野鳥を誘引する施設や生息に適した環境がある場合は解消
- ・野鳥等への安易な餌やり等の中止

飼養家きんの異状を見つけた場合は、最寄りの家畜保健衛生所に連絡。



第12回 赤い羽根共同募金 チャリティゴルフ大会

11/2^①

会場 / 鹿児島鹿屋カントリークラブ
(鹿屋市上高隈町)

申込締切
10/18^金

参加ゴルファー募集

鹿屋市社会福祉協議会では、ゴルフを通じて相互の親睦を図り、共同募金の理解を深めていただくことを目的に「第12回赤い羽根共同募金チャリティゴルフ大会」を開催いたします。

“赤い羽根は
かのやのまち”

良くするしくみ



 場 所 鹿児島鹿屋カントリークラブ

 参 加 料 ①プレイ代(セルフ)※食事別
・友の会 6,200円・ビジター8,200円
②参加費1,000円(一部は共同募金へ寄付)

 募集人数 100名(30組)

 競技方法 18ホールストロークプレイ
ダブルペリア HC36 打ち切り

 申込方法 社協本所・各支所へ申し込みください

 申込期限 令和6年10月18日(金)まで

〔主催者・申込先〕 鹿屋市社会福祉協議会

TEL:0994(44)2277 FAX:0994(44)7757

回覧	／	／	／	／	／	／	／	／	／

 赤い羽根募金
共同募金



第 12 回赤い羽根共同募金チャリティゴルフ大会実施要領

- 1 主 催 社会福祉法人鹿屋市社会福祉協議会
- 2 日 時 令和6年11月2日（土） 受付7時30分～
開会式8時10分 競技開始8時35分頃（予定）
- 3 場 所 鹿児島鹿屋カントリークラブ
（鹿屋市上高隈町1377 TEL 0994-45-3111）
- 4 参 加 料 1人当たり1,000円（参加料のうち500円は共同募金へ）
- 5 プレー料 セルフ ①友の会 6,200円 ②ビジター 8,200円
※ロッカー代300円、食事は含みません。
- 6 表 彰 式 全員のプレー終了後、クラブハウスにて行います。
●個人 グロス優勝（男女各1名） ネット優勝 準優勝 3位
飛賞 ブービー賞 敢闘賞 ドラコン賞 ニアピン賞
- 7 競技方法 18ホール ストロークプレイ
● 参加者全員によるダブルペリア方式（HC36で打ち切り）
● スルーザグリーンにおいて6インチプレースを適用
● 当日のルールはゴルフ場のローカル・ルールを適用
● ネット同数の場合、入賞順位の決定は、ローハンディ、高年齢順
- 8 チャリティー ショートホールにチャリティホールを設ける。
- 9 申込方法 団体で参加される場合、お仲間と一緒にプレーを楽しんでいただくため、チーム（4人1組）による申し込みを受け付けます。但し、3人以下または個人で参加される場合は、ほかの方と一緒にプレーしていただく場合もありますのでご了承ください。申込みは、参加される方のお名前とチーム名（4人1組）を明記の上、別紙参加申込書にて郵送またはファックスでお知らせください。
- 10 締 切 令和6年10月18日（金）必着（FAX可）
ただし、受付者数が100名（30組）に達した場合はその時点で締め切りとさせていただきます。

11 スタート時間 スタート時間が決まり次第、チーム代表者へお知らせいたします。
チーム代表者の方はメンバーの方への周知をお願いいたします。

12 申込先 鹿屋市社会福祉協議会本所・各支所

- ・(本 所) 鹿屋市大手町 1 番 1 号
リソフィかのや鹿屋市市民交流センター 2 階 福祉プラザ
TEL 44-2277 FAX 44-7757
- ・(吾平支所) 鹿屋市吾平町麓 2973 湯遊ランドあいら敷地内
TEL 58-8860 FAX 58-8870
- ・(輝北支所) 鹿屋市輝北町上百引 2100-1 輝北ふれあいセンター内
TEL 486-0777 FAX 486-1333
- ・(串良支所) 鹿屋市串良町有里 507-1 串良ふれあいセンター内
TEL 31-4400 FAX 31-4401

13 その他 当日のケガ、病気等については、主催者では責任を負えませんので
ゴルフ保険等で対処してください。
募金は共同募金として鹿屋市共同募金委員会に募金させていただきます。
ご協力いただいた共同募金の使い道は、下記のように使われております。
ご協力をよろしくお願いいたします。



高齢者の福祉のために



障がい児(者)福祉のために



児童生徒のために



福祉育成のために



広報等の活動に



第 12 回赤い羽根共同募金チャリティゴルフ大会参加申込書

☆ 職域（団体）申込み用

職域（団体）名			
代 表 者 名			
参 加 者 名	1	生年月日	S・H
	2	生年月日	S・H
	3	生年月日	S・H
	4	生年月日	S・H
代表者連絡先	住 所		
	電話番号		

☆ 個人申込み用

申 込 者 名		生年月日	S・H
連 絡 先	住 所		
	電話番号		

※ 3 人以下または個人で参加される場合は、ほかの方と一緒にプレーしていただく場合もありますのでご了承ください。

※ この名簿は、目的以外には使用いたしません。

◎申込期日は令和6年 10 月 18 日（金）必着です。（FAX可）

FAX で送られる際は、このまま FAX してください。

—FAX 番号 0994-44-7757—



困ったときは、おたかひさま、
支え合う人たちがいる。

今年も10月1日から始まります。皆さまの
ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

赤い羽根共同募金



健 健康でいきいきと暮らし続けられる
地域づくりを支えます



子 生きづらさを抱える
子ども・若者とその家族を支えます

じぶんの町に、困っている人がいる。

その人たちが一番必要としているもの、
それは人のチカラです。

手をとって、支えてくれる人の存在です。

では、その活動資金は、どうしましょう。

赤い羽根共同募金は、

困っている人を「支える人を支える募金」。

それが、赤い羽根の役割なのです。

支える人も 支える募金



災 災害ボランティア活動・
防災・減災活動を支えます



誰 誰をも受け入れ、誰もが参加できる
地域づくりを支えます



生 生活に困難を抱える
人々を支えます

赤い羽根共同募金



鹿児島県共同募金会



最新の情報はここから

赤い羽根共同募金は、持続可能な地域社会づくりに役立っています。



子育てサロン



男性の料理教室



高齢者宅へのお弁当配布



障がい児者チャレンジ事業



共同募金は災害支援にも役立っています。

赤い羽根共同募金は、災害発生時の災害
ボランティアセンター設置・運営など被災
直後の緊急支援から復興支援活動に至
るまで、さまざまな支援活動に役立っ
ています。



スマホからも募金できます。

赤い羽根共同募金では、オン
ラインによる寄付も受付けて
います。
(県内の市町村を選んで寄付す
ることもできます。)



こちらから
アクセス

税制優遇措置もあります。裏面に記載。



令和6年度共同募金目標額

250,000,000円

皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

主な助成計画

市町村地域における福祉サービスへの支援
(高齢者や障害のある方への支援、子育て支援等)

県域で活動する福祉団体等への活動支援

在宅で支援を必要とされている方々や
児童福祉施設等への物品贈呈等

災害支援(地震・大雨など大規模災害への支援、
火災、水害等被災者への見舞金)

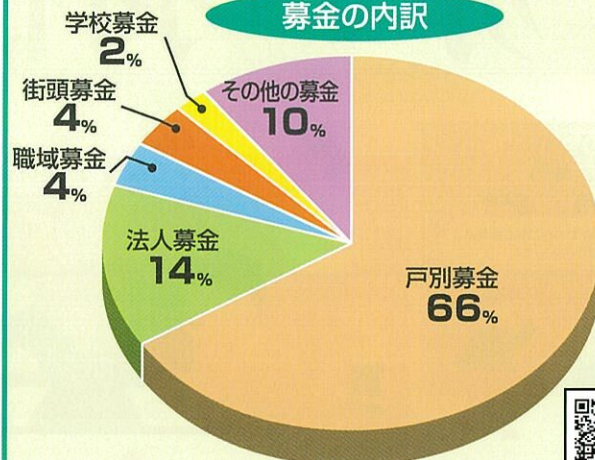


令和5年度共同募金実績額

243,597,586円

あたたかいご支援ご協力ありがとうございました。

募金の内訳



助成先はこちらからアクセス▶



共同募金への寄付金には 税制上の優遇措置があります。

所得税

寄付金が2千円を超える場合、**税額控除**または**所得控除**を受けることができます。

住民税

寄付金が2千円を超える場合、**税額控除**を受けることができます。

法人税

寄付金全額を**損金算入**とすることができます。

※控除を受けるためには、共同募金会の発行する
領収書が必要です。

詳しくはこちらからアクセス▶



寄付をしていただいた皆さま、
ありがとうございました。

令和5年度に5万円以上のご寄付を
いただいた方をホームページに掲載
しています。

このほか、多くの方々からも寄付を
いただいております。



こちらから
アクセス

赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ。」です。



赤い羽根

【赤い羽根共同募金】

毎年10月1日～12月31日まで、お住まいの町で
ボランティアが募金の呼びかけを行っています。



じぶんの町

【じぶんの町を良くする活動】

集まったお金は、募金された地域で使
われます。
つまり「じぶんの町を良くする活動」の
ために使われているのです。

あなたの町での使いみちはこちらから▶



【その町に住む私】

あなたの募金があなたの近くで困っ
ていた人を笑顔にしてくれます。



わたし

お問い合わせ



HPIはこちらから

社会福祉法人

鹿児島県共同募金会

TEL 099(257)3750
e-mail: akaihane@po.minc.ne.jp

〒890-8517 鹿児島市鴨池新町 1-7 県社会福祉センター2階 または 各市町村共同募金委員会

キオビエダシヤクの発生に注意!!

キオビエダシャクは、イヌマキ等の葉を食べる害虫です。年数回発生し、幼虫は葉を丸坊主になるまで食害することもあり、被害木が枯死することもあります。

イヌマキ等がある場合は十分注意してください。

◆キオビエダシヤクとは

成虫：開長約6 cm、体長約2 cm。全体的に濃紺で、羽には黄色の帯状の柄がある。

幼虫：体長約5cm、オレンジ色。黒色（灰色）及び黄色の模様をしたシャクトリムシ



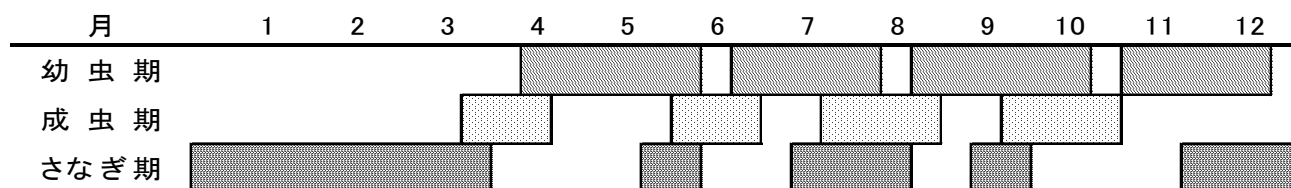
成虫



幼 虫

(写真：鹿児島県ホームページ)

◆発生時期



場所や気候条件等により、時期は前後します。冬はさなぎとして土中で生存しています。

◆防除方法

少数発生の時：捕殺

大量発生の時：薬剤散布

【効果的な薬剤】

トレボン乳剤（4000 倍希釈）・・・幼虫に直接ふりかけるように散布

ロックオン (1000 倍希釈) . . . 葉にまんべんなく散布、約3か月効果が持続

- ・ 既定の倍率で希釈し、噴霧器などで噴霧します。
- ・ 薬剤の取扱文をよく読み、使用方法及び使用上の注意事項を遵守してください。
- ・ 薬剤の散布は、近隣に飛散しないよう配慮してください。

【問合せ先】 鹿屋市役所 林務水産課 0994-31-1173

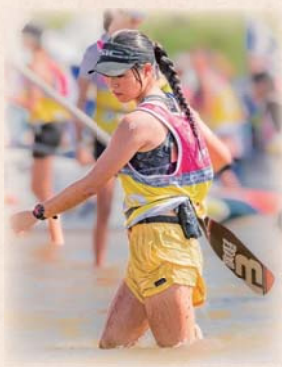


鹿屋市ホームページ

[illegible]

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」を推進することを目的に発行しています。

芝原 叶妃 選手（鹿屋中央高校 2年） **世界大会出場！**



芝原叶妃選手が、11月20日（水）アメリカで開催される「2024 ICF SUP WORLD CHAMPIONSHIPS 国際カヌー連盟 SUP 世界選手権」に日本代表として出場されます！

【直近の成績】

○第3回 JSUPPC ジャパン・SUP & パドルボード・チャンピオンシップ
・SUP ディスタンス ウーマンの部 優勝
○SUP2024 ジャパンオープン兼 JFC 日本代表選手選考会
・ディスタンスレース (9km) の部 第1位

【SUP とは】

スタンドアップパドルボードの略で、サーフィンのロングボードのような大きめのボードの上に立ち、パドルを使って水面を進んでいくマリンスポーツです。

[illegible]



しばはら かなえ 選手（鹿屋中央高校2年生）

【出身中】：第一鹿屋中学校

【競技歴】：3年目

【趣味】：お菓子作り、買い物

SUPを始めたきっかけは？

マリナーパークたるみずを訪れた際に、現コーチからの「やってみる？」の一言から、私服のままリースボードに乗りました。そこから練習を始めたのがきっかけです。

SUPの魅力は？

SUP一枚で、SUPフィッシングやSUPヨガ、SUPサーフィン等、色々な楽しみ方ができることです。

試合前のルーティンについて

試合の受付が早いいため、早起きをするからです。

世界大会への意気込みは？

ジュニアチャンピオンになることです。

芝原叶妃選手の強みは？

根性！ 去年の世界大会では、周りの選手が速く、ついていくのに一杯で苦しかったが、第一集団にいたため、残りの距離を根性で乗り越えました。

今後の目標について

競技人口が少ないため、SUPに注目してもらい、競技人口を増やしていきたいです。

鹿屋市民の皆様へ一言

鹿屋の自然に触れ、SUPを体験してもらい、もっとSUPを知ってもらいたいです！

佐賀国民スポーツ大会がいよいよ開催されます！

鹿屋市のホームタウンスポーツである自転車にフォーカスを当て、鹿屋市から佐賀国スポに出場される3名をご紹介します。

「すべての人に、スポーツのチカラを。」を大会スローガンに、2024年に開催される佐賀大会は、国民体育大会の名称が「国民スポーツ大会」に変わる最初の大会となります。



つどめ りょう 選手 鹿屋体育大学4年生

【競技】：自転車

【日程】：トラックレース 10月6日（日）～10月9日（水）
ロードレース 10月10日（木）

【国スポへの意気込み】

鹿児島県代表として、どこの県にも負けないような熱い走りをしたいと思います。全力で頑張ります！応援よろしくお願いいたします。



ふくざ こうすけ 選手 鹿屋体育大学3年生

【競技】：自転車

【日程】：トラックレース 10月6日（日）～10月9日（水）

【国スポへの意気込み】

今回、初めて国スポの選手に選ばれました。鹿児島県チームに、一点でも多く点数が入るように上位を目指して頑張っていきます！



こやた たかと 選手 シエルブルー鹿屋 所属

【競技】：自転車

【日程】：トラックレース 10月6日（日）～10月9日（水）
ロードレース 10月10日（木）

【国スポへの意気込み】

昨年の国体では個人種目での入賞がなかったので、国民スポーツ大会に名称が変わる佐賀国民スポーツ大会で入賞以上を狙っていききたいと思います！

田崎中学校男子バスケットボール部



○活動状況

3年生 10人、2年生 5人、1年生 7人で仲が良く、試合中でもバスケットを楽しむメンタルを持っていることがチームの強みです。

シュート力という課題を克服するために、基礎練習を中心にシュート練習や1対1の練習に励んでいます。11月に開催されるU15で勝ち進み、全国大会に出場することが目標です。



くによし けい
國吉 慶 主将
(田崎中3年生)

○國吉主将へのインタビュー

・競技の魅力は何ですか？

試合の状況が変わる中で、状況判断しながら正確なプレーをし得点を決めることが競技の魅力です。

・主将として心掛けていることは何ですか？

チームの雰囲気をよくするための声掛けと周りをよく見るように主将として心掛けています。

○山元選手へのインタビュー

・チームの目標は何ですか？

11月に開催されるU15で勝ち進み、全国大会に出場することが目標です。



やまもと じゅらい
山元 珠來 選手
(田崎中3年生)

上小原中学校女子ソフトテニス部



○活動状況

1年生 5人、2年生 8人で明るく、元気のある仲の良いチームです。県大会ベスト 16を目指し、サーブやレシーブ、実戦形式の練習に励んでいます。

～ちゃやみち茶屋道監督から一言～

指導者として心掛けていることは、ソフトテニスを楽しむことを第一に練習を行うことと、熱中症対策などの生徒の体調管理に気をつけています。

○堀田主将へのインタビュー

・主将として心掛けていることは何ですか？

プレーにおいて各選手で意見が異なるため、チームの意見をまとめることを主将として心掛けています。

・チームの特徴は何ですか？

チーム全員、仲が良く、チーム戦になるのが強みです。

・競技の魅力は何ですか？

個人戦ではなく、チーム戦になるため、チーム全員で一つのことを成し遂げられることが魅力です。



ほりた ゆり
堀田 侑里 主将
(上小原中2年生)



鹿屋市スポーツ推進委員協議会



ひがし こういちろう 会長
東 幸一郎 会長

【好きなスポーツ】

全てのスポーツを「見る」「やる」ことが好き。

【東会長から一言】

スポーツは心と体の病の万能薬です。個人でスポーツをすることも良いですが、「みんな」で活動することも楽しいですよ！

○スポーツ推進委員とは

スポーツ基本法で規定されている公的な社会体育指導者で、鹿屋市が委託した非常勤職員（任期2年）です。市民の皆様が生涯スポーツ活動を実践できるよう、実技指導や助言を行い、更には、企画・コーディネーターとしての役割を担っています。

○活動内容

主な活動内容としては、鹿屋市父親バレーボール大会や研修会の開催、かのやばら祭りウォーキング大会の協力などを行っています。また、町内の運動会の企画、準備、運営などスポーツ普及振興に携わっています。



▲燃ゆる感動がごしま国体の開会式で
国体ダンスを披露

▼介護施設でポッチャを指導



スポーツイベント情報 令和6年10月～3月（予定）

スポーツフェスタ in かのや

【期日】 10月27日（日）
【場所】 鹿屋体育大学ほか
【内容】 様々なスポーツを体験



南日本新聞社杯中学生かのや サッカーフェス

【期日】 11月2日（土）～3日（日）
【場所】 平和公園多目的グラウンドほか
【内容】 県内外の中学生チームで競うサッカー大会

第14回小学校区対抗 かのやローズヒル駅伝大会

【期日】 11月10日（日）
【場所】 霧島ヶ丘公園
【内容】 小学校区内で編成したチームで競う駅伝大会

第24回ツール・ド・おおすみ サイクリング大会

【期日】 11月16日（土）～17日（日）
【場所】 かのやえんがわ（霧島ヶ丘公園）～佐多岬方面
【内容】 大隅半島を回るサイクリング大会



南日本新聞社杯 グラウンド・ゴルフ鹿屋大会

【期日】 11月26日（火）
【場所】 かのやグラウンド・ゴルフ場
【内容】 グラウンド・ゴルフ大会

第3回 JBCF 鹿屋・肝付 ロードレース

【期日】 2月22日（土）
【場所】 大隅広域特設ロードレース
【内容】 1周6.5kmの特設コースの周回で着順を競うレース

薩摩おいどんカップ2025

【期日】 2月22日（土）～3月9日（日）
【場所】 MORI オールウェーブスタジアム（平和公園野球場）
【内容】 地元大学を中心とした野球の交流戦



県民健康フラザ健康増進センター情報紙



そうしんまる Vol. 43



こども・成人・高齢者別 質の良い睡眠で回復力UP



日本の睡眠の現状は？

●1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合

男性
37.5%

女性
40.6%

OECD調査(2021年)では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と世界と比べても短く、33カ国中なんと… **“最下位”**

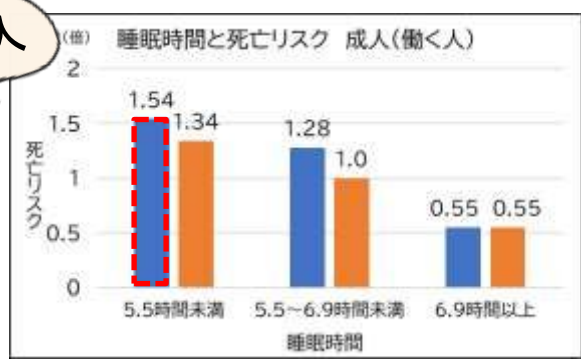


睡眠の課題は？

■睡眠休養感なし
■睡眠休養感あり

睡眠休養感とは、「よく寝た、疲れがとれた」などの睡眠で休養がとれている感覚のこと

成人



出典：Yoshiike T, et al sci Rep, 2022

高齢者



*床上時間とは、寝床で過ごす時間のこと

- 成人の場合、睡眠時間が短く、睡眠休養感が得られないと、死亡リスクも高くなる
- 睡眠時間 5.5 時間未満で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.54 倍

- 高齢者の場合、睡眠の長短より寝床で過ごす床上時間が長いほど死亡リスクが高い
- 床上時間8時間以上で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.57 倍

睡眠不足が続くと…？

- 太りやすくなる
- 生活習慣病のリスク高まる
- 集中力が低下する
- 感情をコントロールしにくくなる

P O I N T



「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」を目指すこと!!

次のページから
高齢者・成人・こども別に詳しく紹介します☆

「高齢者」「成人」「こども」別 睡眠のポイント

睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、様々な形で生活に支障を来します。睡眠は脳や体をメンテナンスし、明日への活力を養う大切な時間です。世代別の改善ポイントを知って、自分の生活習慣を見直してみよう★



高齢者



床上時間は 8時間未満を目安に☆

健康上の問題がない場合は、寝床で8時間以上過ごさないことがポイントです。過度の長時間睡眠は、アルツハイマー病の発症リスクや死亡リスクにつながります。



日中は長時間の昼寝を避け、 活動的に過ごそう☆

長時間の昼寝は寝つきの悪さや死亡リスクの増加に影響します。昼寝は30分以内にとどめ、日中はなるべく活動的に過ごすよう心がけよう。



成人



睡眠時間は 6時間以上を目安に☆

睡眠時間が短いと、うつ病などの病気の発症リスクや死亡リスクが高くなります。
“寝だめ”は体内リズムが崩れてしまうので、休日も平日同様に起床し、平日より2時間以上遅く起きることは避けよう。



生活習慣、睡眠習慣を見直し、 睡眠休養感を高めよう☆

「よく寝た」「疲れがとれた」などの睡眠休養感が低下すると、こころの健康に影響が…。食生活や生活習慣を見直し、寝室の睡眠環境を整え、睡眠休養感を高めることがポイントです。



こども



睡眠時間は

◆小学生：9～12時間

◆中・高生：8～10時間

を目安に☆

睡眠には、心身の休養だけでなく、脳と体を成長させる役割があるため、とても重要です。

心身の成長に必要な睡眠時間を確保しよう☆



朝

太陽の光を浴び、朝食を摂る

朝日を浴びることで体内時計の乱れがリセットされ、朝食で1日の活力をチャージ！



昼

体を動かそう

日中は、積極的に体を動かし、テレビやゲーム、スマホなどを見るスクリーンタイムは2時間以下にしよう☆



夜

夜更かしの習慣化を避けよう

朝起きる時間から適切な睡眠時間を逆算して、夜寝る時間を決めるようにしましょう。



気になる!睡眠のこと



仕事などで夕食の時間が遅くなります。夜遅くの食事は睡眠に影響しますか？

夜遅い時間の食事は、胃腸の消化活動が睡眠を妨げます。『分食』することで睡眠への影響を減らせます。

夕食を2回に分ける『分食』

●夕食が 20 時を過ぎる場合は…



18 時
サンドイッチやおにぎり、栄養補助食品などの軽食



22 時
消化にいいものや野菜スープなどお腹が少し落ち着く程度に

朝食を食べることもいい睡眠に繋がります

血糖値が上がり、体内時計が調節される

↓
日中、活発に動くことができ、夜の寝つきが良くなる

夜お酒を飲んでから寝ていますが、やめると眠れません。どうすればいいですか？

寝酒は質の悪い睡眠薬です。徐々に量を減らし、寝酒以外であなたに合った入眠方法を探してみよう。

なぜ『寝酒』はいけないの？

- 中途覚醒が増える
- アルコールの利尿作用で夜間頻尿を引き起こす
- 睡眠後半の眠りの質が悪化する



適度な飲酒量は
純アルコール量で 男性:20g 女性:10g



日本酒	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
15%	5%	7%	25%	12%	40%
1合 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	グラス1/2杯 (100ml)	グラス2杯弱 (200ml)	ウイスキーダブル1杯 (60ml)

コーヒーをよく飲みますが、夜は飲まない方がいいですか？

カフェインには覚醒作用があり、眠りを妨げます。夜だけでなく、1日を通して摂りすぎないように気をつけよう☆

カフェインの摂取量に気をつけよう☆

- 1日のカフェインの摂取量合計は
400mg を (コーヒー650ml程度) 超えないように☆

飲料中のカフェイン量 (100ml あたり)

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	ココア 14mg
烏龍茶 20mg	エナジードリンク 32~300mg	

エナジードリンクの中にはコーヒーの**5倍**近いカフェインが含まれるものが、カフェインの量を確認してみてください☆



睡眠改善のために、どのような運動が効果的でしょうか？

A

おすすめは、**有酸素運動**や**筋力トレーニング**です。
“運動習慣”をもつことが睡眠改善に役立つため、
楽しみながら継続できる運動を見つけられると◎

有酸素運動

ウォーキング、水中運動、
ジョギング、自転車 など



筋力トレーニング

スクワット、片足立ち、
かかとあげ など



運動時間は？

1日 **60分** を目標に☆
20分×3回と細切れでもOK
まずは、10分でも時間を
見つけて体を動かそう！



運動頻度は？

睡眠改善には週1回より
複数回の方が効果的です。
まずは、**週2～3日** を目標に
始めてみよう！

【高齢者】

1日60分未満でも
習慣的な運動で睡眠改善を



【成人】

今より少しずつ
運動時間を増やそう



【子ども】

長時間の座りっぱなしを
避け、屋外での遊びを増やそう☆



良い睡眠がとれる環境づくり



“光”

- 寝室の照明は目に直接光が当たらないようにし、
寝る30分前には部屋を暗くしよう。
- スマートフォンやテレビなどのブルーライトの光
は睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げるため、
寝る前の使用は控えよう。



“温度・湿度”

【室温】 **夏:25～27℃**
冬:18～22℃

【湿度】 **50～60%**

- 暑すぎても、寒すぎても眠りを妨げます。
エアコンを活用して上手に室温の調整
をしよう。

“音”

- 睡眠中は、洗濯機などの生活家電の使用を
控え、できるだけ静かな環境づくりをしよう。
- 部屋が静かすぎて寝付けない場合は、心地よい
静かな音楽を聴くことで気持ちがほぐれます。



少しずつ環境を
整えられると
Good☆シ

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間:平日(火～土)9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日:毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

