

健康だより

問合せ 健康センター
TEL 727-176

「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」をめざして②



- や記憶力が高まる。
- 体温が上昇し、代謝が高まる。
- 1日の食生活のリズムをつくる。
- 疲労感が少ない。

朝食を食べて、脳を元気にしましょう。

「朝食」ってなぜ大切？

本市では「健康まくらざき21（第2次）」策定に向けて、市民の健康づくり施策を展開する上で「市民の健康実態に関するアンケート調査」を実施しました。20〜74歳までの市民のうち、1200人を無作為に抽出して回答していただきました。

■朝食の摂取状況
「ほとんど食べない」と答えた人は男性が女性の約2倍です。現在の自分の食事について問題があると思う人の割合、男性が約3割、女性が約4割の方が問題があると答えています。

■朝食の効果
脳の働きを活発にし、集中力

■朝食の効果
脳の働きを活発にし、集中力

健康実態アンケート調査の結果（食生活）

指標	対象	枕崎市 (H26)	鹿児島県 (H23)
朝食を欠食する人の割合	成人男性	19.3%	15.0%
	成人女性	10.6%	8.4%
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の割合	成人男性	57.3%	60.8%
	成人女性	73.6%	66.4%
現在の自分の食事について問題があると思う人の割合	成人男性	33.6%	—
	成人女性	40.8%	—
外食等の際に提供されたヘルシーメニューを利用する人の割合	成人	65.2%	65.6%

クイズ! カツオめいり



【先月の答え】③立神

■枕崎の鰹漁が帆船で行われていた江戸時代末期から大正時代にかけて、鰹として捕獲したキビナゴを漁場まで活かしておくための大変な作業中に歌われていた労働歌は、次のうちどれでしょう。

- ①ラッパ節
- ②本枯節
- ③おえだ節
- ④汐替節

お便り紹介

枕崎に帰ってきてから4回目の春を迎えました。久しぶりの故郷は様変わりしていて、何もかもが新しい発見となっています。しかし、枕崎だけは不変のものだと確信しています。最近の若い人たちは枕崎弁を使う人が少なくなっているようですね。私はなるべく枕崎弁を使って方言をいつまでも残してほしいと思っています。枕崎弁は貴重な宝物です。（住吉町・ホエールズ・85・男性）

毎月広報紙を楽しみにしている一人です。いろいろ知らない事などを勉強させてもらい大助かりです。特に高齢になりますと健康のことが心配で何かと心配りはしていますが、特に病気についての記事には目が離せません。生活態度、食事、運動と心がけてはいるのですがどうしても運動が不足しているような気がして、自転車で行った買い物も自転車を押して歩いていました。これからも小さなことでも健康にプラスになる記事をお願いいたします。（住吉町・81・女性）

今月のプレゼント



枕崎かつおユッケ&かつお腹身スティック(レモン風味)セット(3名様)
【提供】南薩地域地場産業振興センター

ホエールズさんお便りあいごともさげます。「ほんのこてわかしはちこわんごなつとつどな。なごならんごなつだつていがんすまんちおいもおもど本当に若い人は使わなくなってますよね。無くならないように語っていかないとけないと私も思います。」

朝晩にジョギングやウォーキングをしたり、日中にゴルフなどで体を動かす方を見かける事は多くなったと、近所でも車で出かけがちになつちよつて、やはり普段の生活から改善を心がけなすまんですね。記事についてもご期待に沿えるよう気張ります。

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や」要望 枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、「ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。」を承ください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
★応募締切 5月29日(金) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 72-1111 (内線 215)

南溟館 イベント情報

親子スケッチ教室作品展

- 会期 5月12日(火)～24日(日)
- 会場 南溟館(研修室)
- 観覧料 無料

かごしまの野鳥写真展

- 会期 5月12日(火)～24日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

朋郎コンサート

和太鼓(内藤哲郎)と篠笛(武田朋子)のユニットである「朋郎」によるコンサートを開催します。和太鼓(篠笛)の世

界では一流のプレイヤーで、高い技術に裏打ちされた精細な表現とその音色の美しさに加え、独自の表現方法で観衆を魅了します。

- 日時 5月15日(金) 午後7時～
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 一般2,500円、高校生以下1,500円(当日券は+500円)
- チケット販売所 南溟館、市立図書館、市役所売店 他

県美展南薩地区展

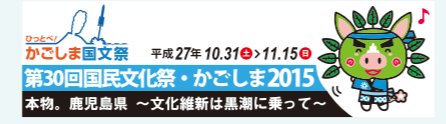
毎年、鹿児島市立美術館、黎明館で開催している鹿児島県美術展の川辺地区関係作家の作品を展示します。会期初日には、出品作家を交えた「作品鑑賞トーク」も開催します。また、終了後はささやかな交流会(茶話会)も行います。

- 会期 5月31日(日)～6月14日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料
- 【作品鑑賞トーク】
- 日時 5月31日(日) 午前10時30分～
- 会場 南溟館

枕崎せんじ会小品展

枕崎の絵画グループ「枕崎せんじ会」の洋画、水彩画などの多彩な作品を展示します。ぜひ御観覧ください。

- 会期 5月31日(日)～6月14日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料



2015年本屋大賞決定!

全国の書店員により選ばれる『本屋大賞』。2015年は上橋菜穂子さんの「鹿の王」に決定しました。

配本所の本が入れ替わりました

市内8か所にある配本所のうち、5か所の本が新しく入れ替わりました。手に取って読むことはもちろん、借りることもできます。お気軽にお立ち寄りください。

健康センター(350冊) 松之尾センター(400冊)
城山センター(500冊) 立神センター(500冊)
別府センター(400冊)

なんじゃこりゃー!?～おどろき発見～展

期間 5月12日(火)まで
場所 1階カウンター前、2階



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 5月10日～6月9日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

休館日 おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)