



**大会結果 ※1位のみ掲載**

|         |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ■1km    | 【男子】宮下尚也  | 【女子】窪田龍   | 【男子】寺田龍   | 【女子】山口雄大  | 【男子】山下佑介  | 【女子】下村優依  | 【男子】末原晃一  | 【女子】山口真由  |
| ■2km    | 【男子】大野龍也  | 【女子】森奈津美  | 【男子】中村若菜  | 【女子】中村若菜  | 【男子】山口雄大  | 【女子】山口雄大  | 【男子】山口雄大  | 【女子】山口雄大  |
| ■4km    | 【男子】寺田龍   | 【女子】山口雄大  | 【男子】山口雄大  | 【女子】山口雄大  | 【男子】山口雄大  | 【女子】山口雄大  | 【男子】山口雄大  | 【女子】山口雄大  |
| ■10km   | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 |
| ■30~49歳 | 【男子】窪田龍   | 【女子】窪田龍   | 【男子】窪田龍   | 【女子】窪田龍   | 【男子】窪田龍   | 【女子】窪田龍   | 【男子】窪田龍   | 【女子】窪田龍   |
| ■50歳    | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 | 【男子】橋口由美子 | 【女子】橋口由美子 |
| ■60歳    | 【男子】伊牟田智子 | 【女子】伊牟田智子 | 【男子】伊牟田智子 | 【女子】伊牟田智子 | 【男子】伊牟田智子 | 【女子】伊牟田智子 | 【男子】伊牟田智子 | 【女子】伊牟田智子 |
| ■60歳    | 【男子】坂上広美  | 【女子】坂上広美  | 【男子】坂上広美  | 【女子】坂上広美  | 【男子】坂上広美  | 【女子】坂上広美  | 【男子】坂上広美  | 【女子】坂上広美  |

過去最多541名が  
思い思いのペースで  
新春の枕崎路を爽やかにかける

今月のテーマ 一年間の集大成「総合学科学習活動発表会」

枕崎高校では、毎年1月に「総合学科学習活動発表会」があります。1年次「産業社会と人間」・2年次「創意」では、主に卒業後の進路研究や生き方(人生設計)について学習します。3年次「課題研究」では、自分の興味関心進路に応じて課題を設定し、自ら調査・研究を行います。

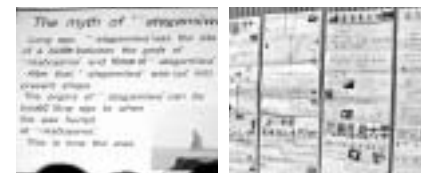
生徒たちは1年間の集大成として、「総合学科学習活動発表会」で学習活動の成果を発表します。今年度は1月27日に実施されました。

◎総合学科学習活動発表会で発表されたテーマ

- 【1年】
  - ・上級学校見学のまとめ～鹿児島県農専門学校について～
  - ・職場見学について～鹿児島市消防局を見学して～
- 【2年】
  - ・インターンシップを終えて
- 【3年】
  - ・エレクトーンについて
  - ・微分方程式～大学数学の初歩～
  - ・保育園・幼稚園実習 大学・短大に行く前の準備～愛すべき未来～
  - ・ストレスとは何か?～ストレスとうまくつきあっていくには～
  - ・スポーツ選手の食事
  - ・裁判員制度とわたしたちの判断～どうなる!?どうなるニッポンの裁判～
  - ・低気圧について～台風・前線～
  - ・簿記について
  - ・一人暮らしを始めよう～一人ではできるもん!～



▲家庭と社会の会計管理の違いから、簿記について調査・研究した内容を発表



▲英語で枕崎の観光案内 ▲大学など上級学校見学をまとめたレポート

鹿児島県統計グラフコンクール入賞作品展示会

統計が生活に深い関わりをもっていることや統計グラフの正しい作り方、見方、使い方など統計グラフを身近に知ってもらうために開催されるものです。  
会期 2月20日(土)～26日(金)  
会場 南浜館 市民ギャラリー  
主催 鹿児島県、鹿児島県統計協会  
観覧料 無料

いきいき心の表現展(絵画) & 遊び(写真)展

別府保育園とまくらざき保育園園児の元気いっぱい絵画作品と、園での様子を撮影した写真を展示します。  
会期 3月2日(火)～14日(日)  
会場 南浜館 市民ギャラリー  
主催 別府保育園、まくらざき保育園  
観覧料 無料

南浜館定期コンサート「津軽三味線」コンサート

新春初の定期コンサートは市内の三味線のグループ「吟桜会」による『津軽三味線』コンサートです。日本の伝統的な民謡などを唄と津軽三味線でお届けします。情緒あふれる三味線の音色をたっぷりとお楽しみください。  
日時 2月21日(日) 午後2時～  
会場 南浜館 第2展示場  
入場料 無料

「広報まくらざき」有料広告掲載にかかる広告代理業者を募集

平成22年度に発行する「広報まくらざき」への有料広告掲載にあたり、広告代理業者を決定するため、次のとおり広告枠の一般競争入札を行います。  
入札物件 平成22年度発行分(平成22年4月号～平成23年3月号)「広報まくらざき」の有料広告掲載枠(広報まくらざき裏表紙1ページ)

- 入札の参加資格
- ①過去2年間において、一般の雑誌、チラシ又はパンフレット等の印刷物への広告・宣伝業務の実績がある事業者で、枕崎市内に住所を有し、又は所在するもの。
  - ②市税を完納している者であること。
  - ③地方自治法施行令第167条の4の規定に該当しない者であること。
  - ④入札説明会に参加し、入札事項等の説明を受けた者であること。
- ※説明会に出席せず、応札したものは無効となります。
- 入札説明会の日時及び場所  
日時 平成22年2月19日(金) 午後2時  
場所 枕崎市役所 本館2階会議室
- 入札及び開札の日時及び場所  
日時 平成22年2月26日(金) 午前10時  
場所 枕崎市役所 本館2階会議室
- ※入札方法、提出書類など詳しいことについては、入札説明会で説明します。
- 問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111 内線211

▼前回糖尿病のHbA1cについてお話ししました。健康な状態で「血糖値が高い」の予注意して「血糖値が高い」方もいるでしょう。そもそも「血糖値が高い」とは何故いけないのか?と「血糖値が高い」か?血糖値自体は食後などは一時的に高くなります。慢性的(持続的)に血糖値が高いと悪いのですが、何故でしょうか?

では、糖は何をするの? 糖は車でいうところの「ガソリン」のようなものです。食事などでこの「ガソリン」を補給しますが、血中に浮いている状態ではエネルギーとして使えません。「高血糖」はその名の通り血管の中に過剰な糖がある状態ですが、そこで大切なのがインスリンです。

▼このインスリンは、血中の糖を下げる働きがあります。糖は血中から細胞に入ることで、「ガソリン」として使えるようになります。しかし、体内で十分なインスリンが作られなかったり、インスリンは十分にあってうまく機能しない場合、インスリンが効きにくく、血中の糖が高くなります。ですから、インスリンが効きにくい人の血中にはたくさんの糖とインスリンがみられます。血中に多くのインスリン



血糖が高いと悪い?

市立病院の健康講座

▼血糖値が高いというのは代謝に異常があることです。血糖値が高い状態が続くと糖尿病へとつながります。高血糖を改善することで糖尿病を予防することも可能です。高血糖と言われた人はチャンスです!糖尿病という状態は管理できても治りません。今が大切な時期です。

▼血糖値が高いというのは代謝に異常があることです。血糖値が高い状態が続くと糖尿病へとつながります。高血糖を改善することで糖尿病を予防することも可能です。高血糖と言われた人はチャンスです!糖尿病という状態は管理できても治りません。今が大切な時期です。

▼血糖値が高いというのは代謝に異常があることです。血糖値が高い状態が続くと糖尿病へとつながります。高血糖を改善することで糖尿病を予防することも可能です。高血糖と言われた人はチャンスです!糖尿病という状態は管理できても治りません。今が大切な時期です。

院長 佐々木 健