

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
①11月17日(日) 13:00～16:00 ②12月15日(日) 13:00～15:00	①鹿児島 ふれあい スポーツランド 屋内運動場 ②鹿児島大学 稲盛会館	①第15回 市民公開講座 「集まれ！！ 未来の薬剤師」 ②第15回市民公開 講座特別講演	①市民の親子を対象とし、「調剤体 験コーナー」など参加型イベント ②NHK朝の連続ドラマ「らんまん」 を監修された国立科学博物館の田 中伸幸先生の講演会 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要 ★URL： <a href="http://www.siyaku.or.jp/citizens">http://www.siyaku.or.jp/citizens</a>	公益社団法人 鹿児島市薬剤師会 TEL：099-204-7310 FAX：099-285-0007
11月21日(木)～ 11月22日(金)	宝山ホール (鹿児島県 文化センター)	令和6年度 健やか親子21 全国大会	特別講演及びシンポジウム ★対象者：母子保健事業及び家族計 画関係者ほか一般県民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	令和6年度健やか親子21 全国大会実行委員会事務局 TEL：099-286-2775 FAX：099-286-5561
令和6年12月～ 令和7年1月	各家庭や保育園、 幼稚園、 児童クラブ等	キッズ けんこう チャレンジ	「歯みがき」「朝ごはん」など健康に 関する目標を立て、実施した日は チャレンジノートにシールを貼り、 1か月間取り組む。 ★対象者：小学生以下ならどなたでも ★参加料：無料	 鹿児島医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
※日程・会場および 内容については、 直接お問い合わせ ください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック	血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋 白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度 測定、骨密度測定、足指力測定、ベ ジチェック(野菜摂取量推定機) など。 ※会場により内容は異なります。 ★参加費：無料 (骨密度測定のみ300円の負担)	 鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
令和7年 1月19日(日) 9:00受付開始 9:30～11:30	かごしま 健康の森公園	新春親子 たこあげ大会	★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
令和7年 2月1日(土) 13:00～16:00	中央公民館	「フレイルの日 記念イベント 2025」IN鹿児島市	2月1日は「フレイルの日」です。 フレイル予防について学び、すこ やか長寿をめざしましょう。 ★対象者：鹿児島市民 ★参加料：無料 ★定員(当日先着順)：300名	鹿児島市保健予防課 TEL：099-803-6927 FAX：099-803-7026

## 市民会議団体 活動紹介

### <料理教室>

私達は来年度発足60周年を迎えるという、永きにわたって活動を続けている団体です。(通称 食改さん)

現在行っているメンズキッチンや健康づくり料理教室では、市民の皆様の食生活の改善のために、減塩や一食の野菜摂取量120gに気を付けています。またお達者クラブ等にてバランスのとれた食事の大切さやフレイル予防についても話をしています。

私達「食改さん」にとって、参加者からの「減塩を意識するようになった」の一言は、喜びと達成感に包まれるものです。一度料理教室に参加してみませんか。

「鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会」



## 会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第58号をお届けいたしました。次号は令和7年3月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議 お問合せ・参加団体申し込み：(事務局) 鹿児島市保健政策課  
TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026 E-mail：[kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp](mailto:kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp)



鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索