



▲山元光二代表取締役（写真中央）と社員の皆さん



▲削り出しの様子

株式会社KOGEN  
樋脇町塔之原  
050-8533-11  
1242-1249

▲ Instagram

▲ YouTube



さらに広げられるよう努めています。

**今後の抱負**

現在は3人体制で事業を行っており、少人数の会社ではありますが、将来的にはモノづくりに興味のある若年層の雇用や次世代を担う技術者の育成を行っていく職場環境の整備を進めたいと考えています。また、社名の由来でもある「お客さまのお困り事解決の光でありたい、従業員が輝ける職場でありたい」という思いとともに、これからも各分野の最先端を進み続けてまいります。

起業者応援！  
**今月の起業人**

このコーナーでは新規開業者情報をお届けしています。

**味優善** 業種：飲食業 起業者：外園 みゆきさん



●所在地/天辰町 286-1 (恵陶房さん隣)  
●営業時間/ 10:00 ~ 19:00  
☎(29)5232  
●定休日/第1・第3火曜日

昨年8月、天辰町にお総菜・お弁当のテイクアウトのお店を開業しました。長年、食に関する仕事に携わっていましたが、「働く方々の健康的な食生活を支えたい」という強い思いから自分の店を構えました。手作りにこだわったお総菜・お弁当は、できるだけ地元産の季節の食材を使うことも心がけています。その他、予算に応じてピザやオーダブルの注文も承っています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



味優善 (恵陶房さん隣)

天辰三善公園  
智城公園  
めくみ屋 美容器MAY  
ファミリーマート 藤原川内天辰店

▲ Instagram

**深ボリ!**  
**企業のチカラ**

第45回 株式会社KOGEN

今回は、株式会社KOGENを「深ボリ!」。代表取締役 山元光二さんにお話を伺いました。

**事業の概要**

当社は平成28年に設立以降、原子力発電所やメタンハイドレートなどのエネルギープラント設備部品、航空宇宙関連部品、半導体装置部品などの精密加工を行ってまいります。独自の技術と経験に加え、最先端の設備を駆使し、他社では困難な特殊案件や試作開発案件もスピーディーに対応しています。



▲削り出された部品

**最先端の設備**

最先端の機械の一つとして形状を問わずあらゆる加工ができ、全自動で金属を削り出す「CTXbeta2000TC」があります。この機械では、複雑な形状を本機だけで完結することができます。ペン先ほどの小さなものから2メートル近くの大きなものまで削り出し可能です。また、今年度には新たな機械の導入も予定しており、対応の幅を

行こうよ! / **図書館へ**

**おすすめ本**

**しげちゃん** 作/室井滋 絵/長谷川義史

**晴れた日には鏡をわすれて** 著/五木寛之

男の子みたいな名前が嫌で「かわいい名前に変えてよ」とお母さんにお願いするしげちゃん。名前の由来には、親の愛情がたっぷり詰まっていた。誰もが知りたい名前の由来を親子で語り合える一冊。幼少期の室井滋さんのしげちゃんシリーズ第一弾。

誰もが肩をひそめる醜い女性が、ある医師の提案により自殺に見せかけ美しい女性に生まれ変わります。ミステリーでありながら、人間の哀愁、弱さ、勇気、人間の価値はどこにあるかなど、深く考えさせられる予想もつかない展開に、結末まで目が離せません。

**おいしい! たっぷり野菜のサラダレシピ** 著/小田真規子

**神になった猫** 文/大泉洋子

**てんこうせいはいわニだった!** 作・絵/おのりえん

野菜をたくさん食べたい時や、毎日のおかず、おもてなし料理までサクッと簡単に作れて体にも良いパレエーション豊かなレシピが満載。野菜のおいしさや魅力が詰まった、食欲をそそられる一冊です。

行方の分からぬ主人を探す猫の旅物語。たくさんの出会いの中でかわいがられ天寿を全うした美話をもとにした猫の奇跡のお話です。思わず、忠犬ハチ公の猫編を連想させる内容に写真とともに癒やされます。

1年2組にやってきた転校生は、なんとワニ! みんなの心配をよそにワニ君は、にこっと笑って何にでも挑戦していきます。ユーモラスなワニ君の頑張り、個性の違いを尊重し、応援することの大切さを一緒に考えさせられるお話です。

**新着本**

**謎掛鬼** 著/沢村鐵

**おいしい副菜** 著/ほりえさちこ

**お札に登場した偉人たち21人** 著/河合敦

**季節と暮らしの動物刺繍** 著/Chicchi

**はるとスミレ** 著/eto

**シニア向けスマートフォン教室**

時/10月28日(金) ①10時~12時 ②13時30分~15時30分  
所/中央公民館 3階 研修室 講師/KDDI(株)認定講師  
内容/基礎編、基本操作編、インターネット編、安全・安心・便利なアプリ活用編、災害対策アプリ編などが学べる講座です。  
※スマートフォンは、1人1台準備します。※参加無料  
対象/スマートフォンの購入を検討されている市内在住の60歳以上の方  
定員/各回先着10人 申込方法/電話  
申込・問合せ先/ 視覚障ライブラリー (中央図書館内) ☎0996(22)3542

**問合せ先**

中央図書館	☎0996(22)3542
樋脇分館	☎0996(38)0009
入来分館	☎0996(44)5311
東郷分館	☎0996(42)0053
祁答院分館	☎0996(21)8755
里分館	☎09969(3)2958
上甌分館	☎09969(2)0031
下甌分館	☎09969(7)0311
鹿島分館	☎09969(4)2211

# ひとりじゃない みんなで支える認知症



高齢者だけでなく、誰でもなりうる「認知症」。本人や家族が、住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けていくためには、地域の皆さまのご理解・ご協力が必要です。

## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症への理解を深め、認知症の方やそのご家族を温かく見守るサポーター（応援者）になっていただくために、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

参加された方からは、「認知症についての理解を深められ、接客時の対応の参考になった」「これまでと同様の生活をできるだけ長く送ってもらえるよう支援していきたい」など、非常に有意義な受講になったとの感想が寄せられています。

養成講座は、認知症カフェなどで開催しており、無料で受けられます。

また、ご希望の日時・場所へ講師を派遣することもできます。（ご希望日の約1カ月前までにご連絡ください。）



南九州ファミリーマートの方々の養成講座受講の様子



認知症サポーターキャラバン  
キャラクター「ロバ隊長」



家族介護者の会「よいやんせ」

## 家族介護者の会「よいやんせ」

認知症の方や家族の介護をしている方々が、日頃の思いや悩みを気軽に語り合う場所です。介護に関する勉強会などとしており、どなたでも参加できます。

よいやんせへの参加を通して、「苦労しているのは自分だけではない」と分かっていた、「気持ちを発散できて前向きになった」など、同じ境遇の方々との交流を通して、悩みを共有したり、不安を和らげられたとの声をいただいております。

相談役として介護経験者も参加しますので、お気軽にご参加ください。

時／毎月第2木曜日 10時～14時  
所／総合福祉会館（永利町）

## 認知症相談会

認知症に関する相談窓口として、専門知識を持つ「認知症地域支援推進員」による個別相談会を各地で開催しています。

相談会の日程は随時広報紙でお知らせしています。

※よいやんせ、認知症相談会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては中止となる場合もございます。日時・場所などはお問い合わせください。

## 9月18日～24日は、「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」です。

県では、認知症の正しい理解のさらなる普及・啓発などを目的に、世界アルツハイマーデーである9月21日を含む1週間を県民週間としています。

皆さまも認知症を知る「はじめての一步」としてはいかがでしょうか。

ご確認ください！  
**10月1日**  
からの

# 後期高齢者医療制度の窓口負担割合が変わります

国の改正に伴い、10月1日からの医療機関などの窓口で支払う医療費の自己負担割合が、これまでの「1割」と「3割」に今回「2割」が追加されることとなりました。

これに伴い、現役並み所得（3割負担）の方を除き、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が**1割から2割に変更になります。**

※住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

**窓口負担の判定は？**

窓口負担の割合は、75歳以上の方の令和3年中の課税所得や年金収入をもとに、世帯ごとに判定を行い決定します。

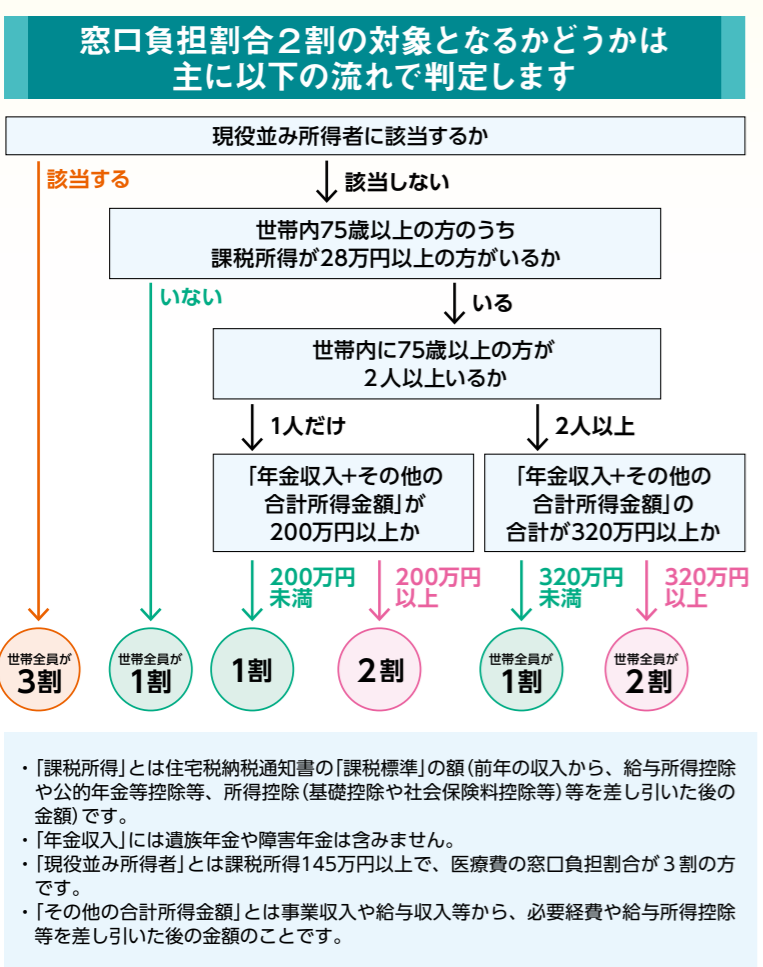
詳しくは（表1）をご覧ください。

## 10月以降の保険証について

10月以降の保険証は、9月中に全ての被保険者の皆さまに新しい被保険者証をお送りします。

新しい保険証には、**10月以降の窓口負担の割合が記載されておりますので、必ずご確認ください。**

（表1） 窓口負担割合が2割となる対象者の判定について



（表2） 配慮措置が適用される場合の計算方法

例：1カ月の外来医療費が50,000円の場合

窓口負担割合が1割のとき	①	5,000円
窓口負担割合が2割のとき	②	10,000円
負担増	③ (②-①)	5,000円
窓口負担額の上限	④	3,000円
払い戻しなど	(③-④)	2,000円

**配慮措置**  
1カ月 5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

**問**厚生労働省コールセンター  
0120(0)02719  
受付は月～土曜日の9時～18時  
(日曜日・祝日は休業)

**問**県後期高齢者医療広域連合  
099(206)1329

# 国体通信 vol.6

燃ゆる感動がごしま国体薩摩川内市実行委員会では、国体の趣旨に賛同し、物品などをご提供いただける企業・団体の皆さまを募集しています。いただいた物品などは、広報活動や、大会運営などに幅広く活用させていただきます。

一緒にかがしま国体を盛り上げましょう。皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

問合せ・申込先  
〒895-8650 薩摩川内市神田町3番22号  
燃ゆる感動がごしま国体薩摩川内市実行委員会  
事務局(国体推進課内)  
☎(23)5111 ☎(20)5570  
✉ kokutai-kikaku@city.satsumasendai.lg.jp



# ご協賛をお願いします!

- ### 協賛特典
- 物品に企業名などを表示することができます。(表示方法などは市実行委員会と協議の上、決定となります。)
  - 市実行委員会のホームページに、協賛者様のお名前、写真、ホームページリンクなどを掲載し、紹介させていただきます。
  - 協賛者様の広報活動(商品や商品広告を除く)やCSR(社会貢献活動)に、国体の愛称などを使用したフレーズをご利用いただけます。
  - 協賛内容に応じ、感謝状や礼状を贈らせていただきます。

### ★協賛方法★

「物品」「現金」のいずれかをお選びいただけます。

物品一例

- ・「歓迎」「応援」のぼり旗
- ・資料封入用の資料袋
- ・大会参加記念品 など

その他、ご提案・ご要望がございましたら、問合せ・申込先までご連絡ください。

《例》大会参加記念品  
2018年 福井しあわせ元気国体

## 第十回 深発見 歴史文化 遺産

〜自然から学び、共生するために〜

オニバス

今回は、寄田町の小比良池に自生する絶滅危惧種「オニバス」の生存戦略と持続への取り組みをご紹介します。

薩摩川内には長い歴史の中で起きた物語、育まれた文化が数多くあります。このコーナーでは、数ある薩摩川内の歴史・文化の中から、とっておきのトピックスをご紹介します。

### 小比良池のオニバス

寄田町の小比良池は、多くの水生植物や昆虫、小魚が観察できる自然豊かな池です。

近年国内で激減しているオニバスも自生していて、昭和30年に「オニバス自生地」として鹿児島県の天然記念物に指定されています。

種子は水底の土中に沈むと休眠状態になり、何十年も発芽しない場合もあります。休眠し、発芽サイクルをずらすことで、長年の気候変化に対応したのかもかもしれません。

種子は水底の土中に沈むと休眠状態になり、何十年も発芽しない場合もあります。休眠し、発芽サイクルをずらすことで、長年の気候変化に対応したのかもかもしれません。

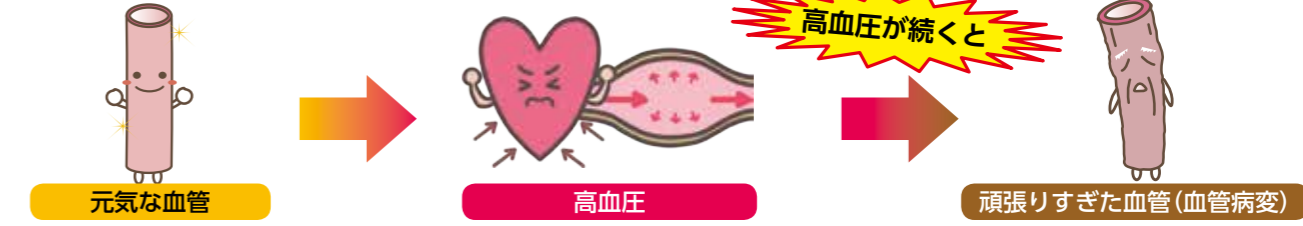
### 古くから有名なオニバス

平安時代の『枕草子』では、「おそろしげなもの」として挙げられ、また、江戸時代の『天和本草』では、実に「味も亦甘美ナリ薬トシテ食ス」と記され、実が甘くて薬として食べられていたことが分かります。

課文責・問合せ 社会教育課 文化財G(中央公民館内) ☎(22)7251

## 血管にもガタがきます ~その原因のひとつが高血圧~

皆さんは、普段血圧を意識して生活していますか？  
血圧は、心臓から出た血液が血管の壁を押しやることをいいます。高血圧になると、知らず知らずのうちに血管に負担をかけているのです。



- ◎血管と血圧の関係は？  
正常な血管は弾力性があり、しなやかに動くことで血液を送り出しています。しかし、高血圧で血管に高い圧がかかり続けると、血管が傷つき、血管の壁が厚く、硬くなり血液の流れが悪くなります。この状態が長く続くと、**脳卒中や心臓病(心筋梗塞・狭心症)、慢性腎臓病**などを引き起こします。
- ◎血圧をあげる原因は？  
塩分、糖分の取り過ぎ 多量飲酒 睡眠不足 ストレス たばこ 肥満、BMI25以上 など
- ◎全身の血管の太さは？  
心臓から出たすぐの血管(大動脈)は、人体の中で最も太い血管で、500円玉の大きさ(2.5cm)です。腕の血管は鉛筆の太さ(5~8mm)、体中に張り巡らされている毛細血管は、髪の毛の太さ(0.005mm)程度といわれています。血管を田んぼのあぜに置き換えてみましょう。あぜに水が勢いよく流れてきたらどうなりますか？

**高血圧は自覚症状がありません。あなたの血管を守るために、まずは血圧測定をしてみましょう。**

心配なことや分からないことは、市民健康課、またはかかりつけ医へご相談ください。

## VOL.17 防災トピックス

### 助かる命を 救うために

9月9日は救急の日  
毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間(今年は9月4日(日)から9月10日(土)まで)を「救急医療週間」としています。

もし、目の前で突然人が倒れたり、けがをしたら何をしたらいいのでしょうか。

### 普通救命講習の内容

- 心肺蘇生法
- AEDの使用法
- 窒息の対処法

119番通報のポイント

- ①火災か救急か
- ②場所
- ③火災・事故の状況
- ④通報者の氏名・連絡先

119

薩摩川内市消防局マスコットキャラクター「ユリハナ君」

コカ・コーラレッドスパークス  
薩摩川内合宿

7月29日(金)～31日(日)、女子ホッケーの日本トップチームであるコカ・コーラレッドスパークスホッケー部が樋脇屋外人芝競技場で合宿を行いました。初日には歓迎式を行い、初の国内タイトル4冠を目指す同チームを激励しました。



旧鳥丸小学校の利活用が決定

旧鳥丸小学校を(株)岡野エレクトロニクスが利活用することが決定し、7月22日(金)、関係者が市長に報告を行いました。校舎を光端末ケーブル製造施設などとして、校庭を女子サッカーチーム「レイナ川内」のホームグラウンドとして利用します。



▶東大谷自治会



【情報提供：隈之城地区コミュニティ協議会】

日展鹿児島会薩摩川内展

7月31日(日)～8月9日(火)、SSプラザせんだいで日展鹿児島会薩摩川内展が開催されました。県内在住の日展会員、会友の方々が制作した洋画、彫刻、工芸美術、書の4部門約110点の作品が展示され、訪れた人々は、気迫のこもった優れた作品にじっと見入っていました。



全日本小学生ソフトテニス選手権大会出場!

第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場する川内スポーツクラブ01の石神凜里也選手(平佐西小6年)が下門監督とともに市長を表敬訪問されました。「全国大会出場は初めてなので、全力でプレーして楽しみたい」と大会出場への決意を述べた石神選手を田中市長が激励しました。



▶高貴自治会



ヴィクトリーナ姫路・女子バレーボール日本代表チーム  
薩摩川内合宿

7月9日(土)～19日(火)、Vリーグ女子に所属するヴィクトリーナ姫路がサンアリーナせんだいで合宿を行いました。7月11日(月)には歓迎式を行い、Vリーグでの優勝を目指す同チームを激励しました。また、市内5つの中学校に選手が訪問し、バレーボ



紺綬褒章受章おめでとうございます

救命救急士の訓練用資機材購入費として1千万円を本市にご寄附いただいた伊藤二作氏に対し、国から紺綬褒章が授与され、7月22日(金)に本庁で伝達式を執り行いました。伊藤氏はこれで6度目の紺綬褒章受章となります。伊藤様、ありがとうございました。



第1回リバーサイドビューエの

7月23日(土)、川内川河川敷小路側にて第1回リバーサイドビューエの～サマーフェス～を開催しました。河川敷の魅力を発信するために企画したもので、ウォーターサバゲーやグラウンドゴルフ、屋台村など盛りだくさんの内容で、来場者を楽しませました。



【情報提供：可愛地区コミュニティ協議会】

ル教室も行われました。7月24日(日)～8月11日(木)、女子バレーボール日本代表チームがサンアリーナせんだいで合宿を行いました。7月27日(水)には歓迎式を行い、世界選手権での優勝を目指す同チームを激励しました。



全国の大舞台で輝け!!

7月22日(金)、サンアリーナせんだいで、全国高等学校総合体育大会に出場する本市高校生に対し、激励会を行いました。市スポーツ振興基金運営委員会軍神会長から出場する各部に交付金が交付され、激励会に出席した各部の選手代表は全国大会での活躍を誓いました。



循環経済産業都市構想の実現に向けて

7月26日(火)、川内(火力)発電所跡地を活用した、「サーキュラーパーク九州」構想の実現に向けて、市、九州電力(株)、(株)ナカダイホールディングス、学校法人早稲田大学および(株)鹿児島銀行の5者で、連携協定を締結しました。これは、SDGsの理念を踏まえた循環経済産業都市構想の実現に向けた大きな一歩となります。今後も、市民の皆さまとともにSDGsの達成に取り組んでいきます。



# 情報掲示板

募集・相談などの最新情報をチェック！

**イベントなどが中止や延期になる場合がありますので、お問い合わせをください。**

時：日時・期間・期日 所：場所  
 定員 料：受講料・参加料 出：出演 講：講師・相談員 準：準備する物 期：申込期間  
 方：申込方法 住：募集住宅  
 抽：抽選日・抽選場所 販：販売日時・販売先 他：その他  
 託：託児 資：資格 問：問合せ 申：申込先・提出先・届出先 電：電話番号 内：内線 印：ファクス番号 電：メール アドレス 電：ナビダイヤル 印：フリーダイヤル 印：ホームページ

## イベント

### 市少年少女合唱団 定期演奏会

時 9月25日(日)14時〜  
 所 国際交流センター  
 対 小学生以上  
 内 市少年少女合唱団、川内女声合唱団「フローレス・ヴォーチェ」、川内市民合唱団による

### 介護職場就職面談会

時 11月26日(土)13時〜16時  
 ※受け付けは、12時30分〜15時30分  
 所 市総合福祉会館(永利町)  
 内 県内の介護職場の仕事内容、求人時期、条件、募集方法などに関する人事担当者との面談  
 ※参加は、25法人(予定)  
 対 介護職場への就職希望者、令和5年3月卒業予定の学生および介護職に関心のある方  
 ※参加無料  
 ※履歴書不要、入退場は自由  
 問 (福鹿児島県社会福祉協議会福祉人材・研修センター  
 099(258)7888

## 募集

### 農業委員

農地などの利用の最適化の推進、その他農業委員会の所掌に属する事項などを行う農業委員を募集します。

定 19人  
 ※任期は令和5年5月1日〜令和8年4月30日(3年間)  
 対 農業に関する識見を有し、農業に精通した方  
 ※自薦・他薦問いません。  
 ※報酬・費用弁償は本市条例により。

演奏会  
 ※入場無料  
 問 フローレス・ヴォーチェ 吉永  
 090(9607)7420

### 市民星空観望会 「木星観望月間」

時 10月1日(土)〜30日(日) 19時〜21時(最終受付時間20時30分)  
 ※天候不良時は中止  
 ※月曜日(祝日の場合は翌日)は休館日  
 所 せんだい宇宙館  
 内 59年ぶりの大接近となる太陽系最大の惑星木星や周囲を回るガリレオ衛星の観望  
 料 ▼高校生以上 500円  
 ▼小・中学生 300円  
 問 せんだい宇宙館  
 0(31)4477

### 特別展「鎌倉時代の薩摩川内」

時 10月5日(水)〜翌年1月15日(日)  
 所 川内歴史資料館  
 内 現在放送中のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に関連し、鎌倉時代の薩摩川内について、同時代の古文書や発掘資料を中心に紹介  
 料 ▼大人 200円

▼小・中・高校生 100円  
 問 川内歴史資料館  
 0(20)2344



てらやま ち森の学校  
**【要申込】**  
 時 10月7日(金) 9時15分〜  
 所 少年自然の家  
 内 陶芸による花瓶の制作  
 対 市内居住者  
 定 先着18人  
 料 700円(材料代を含む)  
 準 制作しやすい服装、飲み物  
 他 合評会を翌年1月15日(日)に実施  
 期 9月23日(金)〜  
 方 電話  
 問 少年自然の家  
 0(29)2114

### 歴史講座「知覧の特攻隊員たち」【要申込】

時 10月9日(日)13時30分〜15時  
 ※受け付けは13時〜  
 所 川内歴史資料館  
 講 木タル館富屋食堂館長 鳥濱 拳大氏  
 内 「特攻の母」と呼ばれた鳥濱ト

メ氏に関する特攻隊員との逸話  
 定 先着40人  
 料 200円  
 期 9月13日(火)〜10月8日(土)  
 方 直接、電話  
 問 川内歴史資料館  
 0(20)2344

### ウィークエンド工作 光る剣【要申込】

時 10月16日(日)13時〜16時の間の30分間  
 所 せんだい宇宙館  
 内 灯油ポンプとLEDライトに、赤や青のセロハンを貼り付けた剣の工作(1人1セット)  
 対 小・中学生  
 ※小学生は保護者同伴  
 定 先着30人  
 料 300円(材料代を含む)  
 ※別途、要入館料  
 期 9月22日(木)〜  
 方 電話  
 問 せんだい宇宙館  
 0(31)4477

### 川内職業能力開発短期大 学校(ポリテクカレッジ川内)オープンキャンパス

時 10月16日(日)、12月11日(日) 12時30分〜16時  
 所 川内職業能力開発短期大 学校(高城町)  
 内 大学紹介、入試情報、就職

情報、各科概要、施設見学、ミニ授業 他  
 期 各開催日の前日まで  
 方 電話、ファクス、上の申込フォーム  
 問 川内職業能力開発短期大 学校学務援助課  
 0(22)1558  
 0(22)6612



### 甌マラソン大会 【要申込】

時 11月13日(日)  
 所 上甌グラウンド  
 対 どなたでも可  
 内 ハーフマラソンコース、5km、3km、1km、ファミリーコース  
 ※島外の方は人数制限あり  
 料 ①ハーフマラソンコース 5000円  
 ②それ以外のコース 113500円  
 ▼一般 3500円  
 ▼高校生以下 2000円  
 期 9月30日(金)当日消印有効  
 方 電話またはメールで資料請求後、必要事項を明記の上、直接送付  
 問 甌マラソン大会実行委員会事務局  
 070(1347)2084  
 koshikimaron@gmail.com

※秘密保持義務があります。  
 内 農地の権利移動などの申請の許可・決定を審査するための現地調査や会議出席(原則月1回)、遊休農地の発生防止・解消の推進、担い手などへの農地集積・集約化の推進、新規就農者の確保・育成・支援など  
 方 甲の各所に備え付けの応募様式に必要事項を明記の上、関係書類を添えて、甲へ直接または本庁農業委員会事務局へ送付  
 期 9月12日(月)〜10月31日(月) 17時15分(ただし、郵送の場合は、当日消印有効)  
 ※応募者の状況・内容などは市 上で公表します。  
 ※農業委員候補者選考委員会により候補者を選考し、市議会の同意を得て、市長が任命します。

### 市営住宅などの入居者

住 (変更になる場合あり)  
 ▼川内地域 宮下市営、高来今村、月見、宮里城、百次、戸川、西方西、勝目一般  
 ▼桶脇地域 諏訪越第2  
 ▼入来地域 芝町、入来諏訪原、立山一般

内 専門家による認知症についての理解と対応についての説明  
 対 どなたでも可  
 ※参加無料  
 問 オフィス 藤田  
 0(22)3961

### さわやか健康栄養教室

回	テーマ	講師	月日	時間
1	健全な記憶力維持に必要な生活習慣とは?	さかいけいこ 坂井恵子氏	10/ 1(土)	10:00 ~ 12:00
2	食品の機能性について	なかの たかゆき 中野隆之氏	10/ 8(土)	
3	フレイル予防のための食事・運動・環境	いまむら かよこ 今村佳代子氏	10/22(土)	
4	おなか(腸)から元気になる食事・食習慣について	てらし みさと 寺師美里氏	11/ 5(土)	
5	自分に適した食べる量の食事を選んで、おいしく食べよう	きのしたみちこ 木之下道子氏	11/12(土)	

### アクセスによるデータ ベースパソコン講座

時 11月2日〜25日の月・水・金曜日の18時30分〜21時(祝日を除く全10回)  
 所 川内能力開発協会(青山町)  
 内 大量データの一括管理抽出などの操作が容易にできるデータベースソフト操作の習得  
 定 先着16人  
 ※申込状況により中止する場合があります。

所 鹿児島純心女子大学  
 対 どなたでも可



▲講座申込フォーム