

**お知らせ**  
「ヘルプマーク、知っていますか？」

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは援助等が必要なことが分からない方々が、周りの人に支援が必要なことを知らせ、障がい等の特性に応じた支援を受けやすくするためのマークです。

ヘルプマークを持っている方がお困りのようであれば、「どうしましたか？」と声をかけるなどの手助けをお願いします。

ヘルプマークは、カード型に加えて、新たに利用しやすいストラップ型もできました。



ヘルプマークをご希望される場合は、役場保健福祉課に直接お問い合わせになるか、次の窓口にお問い合わせください。

**問** 役場保健福祉課 障害福祉係  
☎476・1111 (内線138)

**問** 県庁障害者支援室  
☎099・286・2746

**お知らせ**  
鹿児島のオストメイトの方々へ(人工肛門・人工膀胱保有者)

鹿児島のオストメイトの会は色々な御意見を求めています。

**【相談内容】**

○術後の生活の不安  
○皮膚障害  
○装具からの漏れトラブル  
○社会復帰への不安  
○装具種類の情報不足  
○自己負担の問題  
○再手術への悩みなど

お互いに知恵や体験を出し合っている会です。是非一度お問合せ

してみてください。少しでもお役にたつかもしれませんよ。

**問** 公益社団法人日本オストミィ協会鹿児島支部  
☎099・220・2211

鹿児島市小野1丁目1-1

ハートピア鹿児島3階

**お知らせ**  
鹿屋市立鹿屋看護専門学校 学校入学生募集

令和4年度の入学生を募集します。

**【募集定員】**

30人(修業年数3年間、全日制)

**【試験日時】**

○A日程 令和3年11月6日(土) 推薦選考、一般選考(社会人地元枠)

○B日程 令和4年1月22日(土) 一般選考(卒業見込者及び社会人)

※受験資格、選考内容、出願書類、願書受付期間、オープンキャンパス等の詳細は、本校のホームページ(www.city.kanoya.lg.jp)をご確認ください。

**問** 鹿屋市立鹿屋看護専門学校  
☎0994・44・6360

**お知らせ**  
くじが発売されます

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月22日(水)から全国で2種類同時発売されます。この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

**【発売期間】**  
9月22日(水)～10月22日(金)

**【抽選日】**  
10月29日(金)

**問** (公財) 県市町村振興協会  
☎099・206・1001

交通事故発生状況等注意事項

運転中に携帯電話を使用すると、前方の異変に気付いたときに、ブレーキ操作が遅れ、減速が間に合わなかったり、ハンドル操作が不安定になるなどして、重大事故に直結してしまいます。運転中はしっかりと前を見て、ながら運転が無いようにしましょう。また、夏場は暑さから集中力が途切れがちになります。適宜水分をとったり、休憩をとりながら安全運転に努めてください。

交通事故状況

( )内は対前年比  
令和3年7月末現在



区分	発生件数	死者	傷者
県下	2,051(-256)	26(-3)	2,274(-371)
大崎町	16(+6)	1(+1)	21(+10)

ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

Japan Athlete Training Center Osumi

アストレでLSD運動にチャレンジ!!

LSD(ロングスローディスタンス)とは、長くゆっくりかなりの距離を移動する運動のことです

○ウォークよりもランよりも脂肪燃焼効果が高い!  
脂肪を燃焼する上で、効率的にエネルギーを消費するのに必要な運動強度は約60%といわれています。全力で1500mを走るのを運動強度100%とすると、LSDは運動強度50%~60%に相当するので、脂肪を燃焼したい方々にはもってこいのトレーニングといえます。

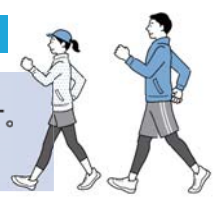
正しいフォームで長く走ろう!



アストレの無料をご利用いただける周回走路でLSD!!

歩きやすいウッドチップ走路、夜間は街灯が付き、女性一人でも安心して歩くことができます!

『1日30分ウォーキング!』など目標を決め、健康づくりの場としてもぜひご利用ください!!



会話をしながらのスピード(7~12分/km)で30分走ってみよう!  
これを週3回行くと1週間で約200gの体重を落とすことができるかも!(^^)!