

今月のポストカード表面/  
**みんなで魅力発信**  
 POST CARD



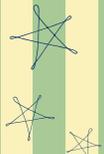
平成28年度から、垂水市の魅力発信のために、広報たるみずに「ポストカード」をご用意しました！家族や友人、恋人に送って、垂水市のPRにご協力をお願いいたします！



過去の  
絶妙景観



絶妙景観  
 垂水市  
 Exquisite View  
 Second season  
 イブシロン  
 と太陽



本号  
(10月号)  
絶妙景観



絶妙景観  
 垂水市  
 Exquisite View  
 Second season  
 30年振りの  
 仏(ぶつ)あがい

◎ポストカードは、切り取り線に沿って切り取ってください。

広報たるみず目次

**TARUMIZU**  
**CONTENTS**

鹿児島県垂水市  
 2021年(令和3年)  
 10月1日発行/No.126

◎今月の表紙/「垂水ウォーキング」にちなみ、ウォーキングするたるたると、たるスポに遊びに来ていたご家族を撮影しました。ご協力ありがとうございました。



P 6 特集1 / はじめよう！健康づくり！！

**垂水ウォーキング**

P 12 特集2 / 令和2年度

**教育委員会事務の点検及び評価報告**

P 10 series / これからの庁舎のあり方を考える

**第2回外部検討委員会の開催**

Regular

- P 3 ポストカード
- P 5 シネマ・シネマ
- P 17 たるみず歴史・文化散歩
- P 18 絶妙景観
- P 20 NEXMO season2
- P 21 食改キッチン
- P 22 図書館情報
- P 23 子育てを応援します！
- P 26 まちの話
- P 28 見逃せない！
- P 32 お便り
- P 34 プレゼント
- P 35 うぶ声・おくやみ

市長コラム  
**こちら**  
**市長室**

市長の動きは  
 WEBからご覧  
 いただけます。



9月12日(日)、約2年ぶりに垂水元気プロジェクト「健康チェック」が実施されました。この事業は、垂水市と鹿児島大学等の関係団体が連携して行う、全国でも類を見ない取り組みです。市民にとっては、毎年無料でご自身の元気さ(健康度)について、専門家による継続的なチェックをすることで、疾病予防や病気の早期発見に繋げることができます。

一方、鹿児島大学等関係団体にとっては、日本が抱える高齢化社会(日本の高齢化率は、29.1%と、世界でダントツの1位です。)等の課題解決に繋げることができる事業です。市民の皆様の健康長寿のために、事業の運営に携わる全ての関係者の皆様に、深く感謝いたします。

日常生活に目を向けると、健康長寿の為には、まず「食」が重要になります。

◎1階市長席は、新型コロナウイルス感染症対策のため、当分の間、中止とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

市特産のカンパチ・ブリは認知症予防効果の高い成分が多い食材とされています。タンパク源豊富な鳥・豚・牛等の畜産業も盛んです。そして、人体の約7割を占める水については、温泉水に代表されるように、垂水の食の源になっています。

もうひとつ、健康長寿に欠かせないものは「運動」です。これまでの健康チェックの結果によると、参加者の約2割の方に筋量・筋力の減少が見られ、約5割の方に高血圧の症状がみられたようです。

そこで、今月号では健康長寿に欠かせない「運動」について、改めて考えていただくために「垂水ウォーキング」と題して、垂水ウォーキングの魅力や効果、おすすめコースなどをお伝えしています。美しい景観を眺めながら、健康長寿への歩みを始めてみてはいかがでしょうか。