

沈黙の臓器からのサイン

身近に潜む
脂肪肝

食べ物から取り込んだ栄養を体に
必要な形へ変えたり、
薬やアルコールを分解したりと、
500以上の働きで私たちの体を支える肝臓。
そんな肝臓に
異常を来す人が増えています。



市立医師会医療センター副院長
医学博士
長谷川 将さん(63)



長谷川先生に聞く
今日からできる
予防習慣

やってみよう、
『アルパ飲み』

健診結果の見方

市管理栄養士
溝口 艶子さん(57)

市保健師
谷口 蒼依さん(24)

知った今からできること

自分の体を知るための健診と、生活習慣の見直し。どちらも、肝臓を守るために私たちができることです。健診との向き合い方や、無理なく続けられる食生活の工夫を聞きました。

特定健診受診者
伊久良 建国さん(54)・
テルミさん(55)
(国分在住)



INTERVIEW



特定健診を
受けましょう

脂肪肝などにつながる、
生活習慣病の発症と重
症化を予防する健診で
す。

ミライ、ワク・W♥RK

霧島市にはたくさんの企業があり、そこで多くの若者が生き生きと働いています。このコーナーでは、そんな企業や若者の暮らしを紹介します。第90回は、株式会社藤田電装の大竹野昭葉さん(24)です。就職を控える皆さん、ぜひ霧島市で働き・暮らすという未来を描いてみませんか。

あの日の
感動を、
今度はお客さまに
届けたい。

スタッフ同士
とても仲が良く、
楽しい職場です。



株式会社藤田電装
auショップ国分西

大竹野 昭葉さん(24)

始良市出身。龍桜高校医療福祉科
卒業。令和7年入社。趣味は飲食
店巡り。特技は折り紙。国分在住。

取材協力企業

株式会社藤田電装

国分野口東5-55 ☎(45)7995

<https://www.au.com/storelocator/detail/?shopId=Q-00074>

auショップ国分西 検索



名代かつ屋 藤の森

- 場所＝国分中央5-8-17
- 営業時間＝午前11時～午後9時(午後8時30分LO)
- 定休日＝年末年始のみ

☎＝名代かつ屋 藤の森 ☎(48)5570

RECIPE

もずく丼

1人分
97kcal



暑い夏に
ぴったりの一品

家庭で楽しむ
給食通信

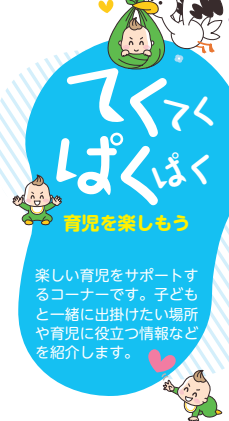
西部学校給食センター 溝辺町麓3391-104 ☎(64)1711
・配布先：溝辺中、陵南中、横川中、溝辺小、陵南小、竹子小、横川小、
安良小、陵南幼稚園 ・食数：960食

霧島の農業をミライへ



探訪 農家 次世代

前田 達弥さん(29) 静岡県浜松市出身、溝辺町在住。
就農1年目。前田牧場代表。
営農類型：酪農 営農規模：乳牛55頭



誰もが存分に体を動かせる
真孝公園



中村 友哉さん(38) 準人町在住
紹介者 綿色 ちゃんこ
歩いて走って、思いっきり。
楽しい育児をサポートする
コーナーです。子ども
と一緒に出掛けたい場所
や育児に役立つ情報など
を紹介します。



霧島ジオパークの旅

火山が創り出した造形
柱状節理

霧島神水峡の柱状節理は、約
1200年前の霧島山の大噴火
で流れ出た溶岩が、冷え固
まって造形されました。

霧島市観光案内所
前迫 龍之介さん



人の風景
霧島に生きる

106歳
が伝える人生の紡ぎ方

長寿の秘訣は「友」と「楽」

下原 邦義さん(106)
牧園町出身、牧園町在住。



Kirishima City Public Relations, Japan

霧島
広報きりしま

9

September.2026

VOL.458

2026.9.8 発行

PRESENTS お便りをくださった方の中から5人にプレゼントします。

「時 KIRISHIMA」の
「お食事券2,000円分」を
5人にプレゼント



時 KIRISHIMA 日本茶カフェ TOKI KIRISHIMA -ときりしま-
溝辺町麓3382-136 ☎(55)8039

Instagram
@toki_kirishima
QRコード
場所は
こちら

応募締め切りは9月27日(日) 必着です。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。