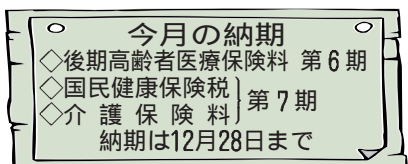




申請・お知らせ

■国保税の納税方法の変更
 ◇国保税を特別徴収(年金からのお支払い)されている人やこれから特別徴収される人は、申し出により口座振替に変更できます ◇これから特別徴収される人には案内文を送付します
 ◇詳しくは国民健康保険課216-1230へ



■高額療養費の自己負担限度額
 ◇同一の月に医療機関に支払った一部負担金(保険診療分)が所得や年齢によって定める限度額を超えたとき、その差額が申請により高額療養費として支給されます ◇必要なもの...保険証、印鑑、領収書、振込先の通帳
 ◇詳しくは国民健康保険課216-1228へ

■敬老パス
 ◇対象...満70歳以上の(友愛タクシー券の交付を受けた人は入浴のみの敬老パスを交付) ◇満70歳の誕生日の2週間前から交付可(利用は誕生日から) ◇必要なもの...顔写真、印鑑、身分証明書 ※受け取りは本人のみ

■すこやか入浴
 ◇対象...敬老パスか70歳以上の友愛パス利用者 ◇敬老パスか友愛パスを提示すると100円で入浴可(利用可能回数の範囲内)
 <サンサンコールかごしま 099-808-3333>

■緊急通報システム機器を設置します
 ◇住み慣れた地域や家庭で安心して暮らせるよう、緊急通報システム機器を設置します ◇対象...①一人暮らしの高齢者で病気や身体的な状況により常に安否確認が必要な人 ②高齢者のみの世帯で一方が要介護3以上が全員が要支援以上の世帯 ◇詳しくは高齢者福祉課216-1267か谷山福祉事務所福祉課へ

■住宅用火災警報器(1台無料)の設置申請はお済みですか
 ◇対象...市内に住む高齢者(65歳以上)のみ、障害者のみ、障害者と高齢者のみの市民税非課税世帯(市営住宅などに住む人を除く)
 ◇未申請の人は2月26日までに申請してください ◇詳しくは高齢者福祉課216-1267、障害者福祉課216-1273、保健予防課か各支所の福祉課・保健福祉課へ



■年末年始の献血にご協力ください
 ◇年末年始は輸血用血液が非常に不足します
 ◇献血場所...献血プラザかもいけクロス257-3141、献血ルーム天文館222-6511
 <生活衛生課>



鹿児島県版 けんけつちゃん

■AED(自動体外式除細動器)の無料貸し出し
 ◇対象...10人以上の市民が参加し、医療従事者が普通救命講習の修了者が常時配置される市内行事の主催者など(営利目的の行事を除く) ◇貸出期間...貸出日から7日間 ◇申し込み...申請書に免許証などの身分証明書や行事内容などが分かる書類、資格免許証が普通救命講習の修了証の写しを添えて、貸出希望日の7日前までに、直接か郵送、ファックス、Eメールで〒890-8543 鴨池二丁目25-1-11生活衛生課(FAX 258-2392、Eメール c-kosyl5@city.kagoshima.lg.jp)へ



■犬の飼い主のみなさんへ
 ◇犬の放し飼いは危険です。散歩のときも必ず引き綱を付け、散歩中の飼い犬のフンは必ず持ち帰りましょう ◇市ホームページに市が保護した迷い犬の情報を掲載しています ◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333へ



■ノロウイルス食中毒に注意
 ◇ノロウイルスによるおう吐・下痢は

冬場に多く発生します ◇予防法...①トイレや外出の後、調理前は念入りに手洗いをする ②二枚貝などはしっかり加熱(85度・1分以上) ③おう吐物・便などで汚れた場所はマスクや手袋などを使用し塩素系漂白剤で適切に消毒する ◇詳しくは生活衛生課へ

■「石綿(アスベスト)による健康被害の救済に関する法律」の一部改正
 ◇主な改正点...医療費の請求期限が平成24年3月27日まで延長され、平成18年3月27日以降に認定申請することなく死亡した人の遺族にも医療費を支給 ◇詳しくは環境再生保全機構0120-389-931へ

12月3日～9日は「障害者週間」
 ◇障害者の自立や社会参加のため、障害者に対する理解と認識を深めることに努めましょう
 かごしま市は、すすめています
 みんなにやさしいまちづくり
 <障害者福祉課 216-1272>

■福祉機器リサイクルにご協力を
 ◇不要になった福祉機器を無償で提供してもらい、必要とする人に提供します ◇機器...特殊寝台、エアーマット、車いす、歩行補助用具(歩行者・手押車・つえ)など ◇詳しくは心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)へ

■市民のひろば・市議会だよりの点字版・音声テープ版を発行しています
 ◇配布を希望する人は、「市民のひろば」は広報課216-1133、「市議会だより」は政務調査課216-1454へ



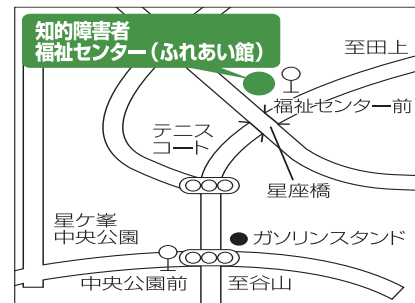
教室・講座

■肝臓がん予防教室
 ◇演題...肝臓がんにならないために ◇講師...坂下博樹氏(坂下内科くりニック医師) ◇対象...どなたでも ◇日時...12月18日(金)13時30分～15時 ◇場所...西部保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは西部保健センターへ

■大腸がん予防教室
 ◇演題...大腸がんとその予防 ◇講師

...新原亨氏(南風病院副院長・消化器病センター長) ◇対象...どなたでも ◇日時...12月15日(火)14時～15時30分 ◇場所...北部保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは北部保健センターへ

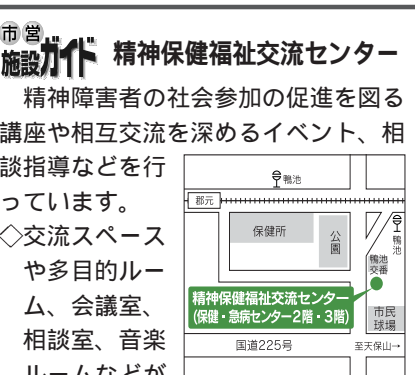
■知的障害者(児)ふれあい講座
 ◇内容...エコクラフト、ボディーセラピー、リフレッシュ体操、音楽、バスケットボール、フットサル、ぬり絵など ◇対象...市内に住む知的障害者(児)とその家族(エコクラフトとボディーセラピーは保護者のみの参加も可) ◇場所...知的障害者福祉センター ◇受講は無料 ◇申込期限...12月15日 ◇詳しくは知的障害者福祉センター264-8711へ



■精神保健福祉交流センター講座
 ①まちかど交流講座(クッキング)
 ◇内容...簡単スタミナ丼 ◇日時...12月19日(土)10時～12時 ◇定員...10人 ◇受講は無料(材料費は実費負担)

②はーと講座(パソコン教室)
 ◇日時...1月9日・16日・23日・30日の土曜日(全4回)10時～12時 ◇定員...5人 ◇受講は無料

■共通事項
 ◇対象...①は市内に住む人 ②は市内に住む精神障害者 ◇場所...精神保健福祉交流センター ◇詳しくは精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)214-3352へ



◇開館時間 9時～21時
 ◇休館日 毎週火曜日、年末年始
 ◇施設使用料 無料

一人で悩まず相談を 「12月1日はいのちの日」自殺予防

■鹿児島いのちの電話
 ◇不安と孤独の中で心が沈むときや、生きる希望を失いそうになったときは相談をしてください ◇相談は無料。年中無休、24時間相談を受け付けます ◇相談専用電話...250-7000(12月～3月までの毎月10日は0120-738-556でも相談を受け付けます)

■精神保健福祉相談
 ◇市精神保健嘱託医による相談を行っています ◇日時 毎週水曜日13時～15時 ◇相談は無料 ◇予約が必要 ◇市精神保健福祉相談員による相談も随時行っています

専門医による適切な助言を受けることができます

○仕事のトラブルや家族関係などさまざまな悩みを抱える人が数多くいます。
 ○苦しいときやつらいときは一人で悩まず、早めに相談相手を見つけることが大切です。自分の悩みを他人に話すことで気持ちがすっきりします。
 ○専門医による適切な助言を受けることができます。相談スタッフと共に、悩みの解決を目指しましょう。どうぞ、お気軽に相談してください。



森口 進さん (市精神保健嘱託医)

【保健予防課】

心をリフレッシュ こころの健康教室

■うつ病とその予防、こころをリラックスさせる方法
 ◇講師 内田将博氏(ハート・ピース医師) 濱本美帆氏(ハート・ピース臨床心理士)
 ◇日時 12月14日(月)13時30分～15時20分

■共通事項
 ◇対象 市内に住む人
 ◇場所 東部保健センター
 ◇受講は無料 ◇申し込み不要
 ◇託児を希望する人は事前に連絡が必要
 ◇どちらか一方の参加も可能です
 ◇公共交通機関をご利用ください

■心と身体をリラックスさせる つば、マッサージ
 ◇講師 右田善信氏(右田針灸療院鍼灸マッサージ師)
 ◇日時 12月15日(火)13時30分～15時



【東部保健センター】