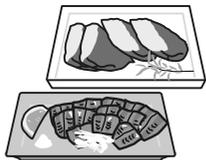


■郷土料理教室

◇内容...きびなご刺身、薩摩揚げなど  
◇対象...市内に住む人 ◇期日...①3月5日(金)②3月9日(火) ◇時間...10時~14時 ◇場所...①中央保健センター ②東部保健センター ◇定員...各20人(先着順) ◇受講料...500円(材料費) ◇準備するもの...エプロン、三角巾、筆記用具 ◇申し込み...2月12日から電話で保健予防課へ



■お達者クラブ参加者募集

◇内容...介護予防のためのレクリエーション・創作活動・健康体操、歌唱、健康チェック、個別相談など ◇対象...身体や心の衰えを感じているおむね65歳以上の  
◇場所...地域の公民館、福祉館など  
◇回数...月2回 ◇参加は無料(材料費は実費負担) ◇詳しくは各保健センター、各保健福祉課へ



健康体操でリフレッシュ

■催し・検診

■第12回精神保健福祉ふれあい交流会  
◇内容...医療機関や施設などで社会復帰に取り組む精神障害者の舞台発表・作品展示、抽選会など ◇日時...2月25日(木)10時30分~15時30分 ※10時開場 ◇場所...谷山サザンホール  
※できるだけ公共交通機関のご利用を  
◇参加は無料 ◇詳しくは保健予防課へ



■いつまでも健康な歯でいるために 歯周疾患検診

◇対象 昭和14・24・34・44年度生まれの人  
◇場所 市内の委託歯科医療機関  
◇検診料 1300円(70歳以上の人や市民税非課税・生活保護世帯の人は無料。検診のときに証明の提示が必要)  
◇検診当日は受診券を持参してください

■成人歯科相談

◇歯科検診・相談、歯みがきの仕方などの指導を行っています

【保健予防課】

■第4回マリンピア喜入ウォーキング大会

◇日時 3月13日(土)9時~12時  
◇場所 マリンピア喜入~倉地区(約13km)  
◇定員 150人(超えたら抽選)  
◇参加は無料  
◇申し込み マリンピア喜入にある申込書かはがき、ファックス、Eメール、電話で住所、氏名、年齢、電話番号を2月28日(必着)までに〒891-0203喜入町6094-1マリンピア喜入0993-45-1117 FAX0993-45-3412、Eメール marinpiak @po3.synapse.ne.jpへ



■かごしま温泉健康プラザ de 体力年齢測定

◇内容 筋力・瞬発力・バランス感覚・柔軟性・心肺機能などの測定や健康増進などのアドバイス  
◇対象 16歳以上の人  
◇日時 2月19日(金)14時~16時  
◇場所 かごしま温泉健康プラザ  
◇定員 20人程度  
◇参加は無料 ◇申し込み不要  
◇詳しくはかごしま温泉健康プラザ 252-8551へ



■あなたの技術を生かしてみませんか 登録手話通訳者募集

聴覚障害者などの福祉に理解と熱意があり、手話の技術を役立てたいと考えている人を募集します。

◇対象 市内に住む手話通訳者養成講座の修了者か同等の技術を有する人  
◇試験内容 作文、実技試験、面接  
◇試験日時 3月28日(日)10時~  
◇場所 かごしま市民福祉プラザ  
◇申し込み はがきかファックスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を3月21日(必着)までに〒892-0815易居町1-2みなと大通り別館3階 市手話通訳者・要約筆記者派遣運営協議会219-5882(FAX 同じ)



■手話を通しての出会いが楽しみです



平原 よし子さん (市登録手話通訳者)

○20年ほど前から手話を始め、ここ8年位は市の登録手話通訳者として活動しています。  
○活動内容は、病院での受診・検査の説明や学校の先生との懇談、結婚式・葬儀などの通訳とさまざま。  
○活動を通して手話を必要とする人の苦勞も数多く知りましたが、たくさんの人との出会いが楽しみになりました。  
○聴覚障害者が抱える問題が通訳派遣を通して解決するときもあります。あなたも手話通訳者として活躍してみませんか。

■今年度も残り2カ月 お急ぎください! 特定健診(40歳以上75歳未満) 長寿健診(75歳以上)

◇メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、生活習慣病を早期発見するために健診を下記の会場で実施します  
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます  
◇対象者には、いきいき受診券に、特定健康診査受診券か長寿健康診査受診券を同封しています  
◇受診のときは、受診券と保険証を持参してください  
◇国保加入者で今年度に職場健診などを受けた人は国民健康保険課にご連絡ください

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまり、高血糖・高血圧・脂質異常となる状態をいい、糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を起こしやすくなります。



月	日	曜日	場所	時間
2	10	水	吉田地区保健センター	8時30分~11時
	14	日	谷山サザンホール	8時30分~11時
	16	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
	23	火	北部保健センター	9時30分~10時30分
	26	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
3	5	金	南部保健センター	9時30分~10時30分
	9	火	西部保健センター	9時30分~10時30分

※お近くの病院やクリニック(診療所)でも受診できます  
【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

■受けて安心!年1回の健康チェック 集団検診

①胃がん検診  
◇対象 今年度40歳以上の人(胃や十二指腸を切除した人を除く)  
◇検診料 1000円

月	日	曜日	場所
15	月		子宮・乳: 県民総合保健センター
			乳: 郡山地区保健センター(午前)
16	火		子宮・乳: 県民総合保健センター
17	水		胃・腹部: 谷山市民会館
			子宮・乳: 福平中学校(午前)
18	木		子宮・乳: 西田小学校
19	金		胃・腹部: 宮川小学校
			乳: 松元地区保健センター(午前)
20	土		子宮・乳: 中央保健センター
			乳: 南部保健センター(午後)
23	火		胃・腹部: 西紫原小学校
			乳: 中央保健センター(午後)
24	水		胃・腹部: 清和小学校
			胃・腹部: 中央保健センター
25	木		胃・腹部: 錦江台小学校
			子宮・乳: 県民総合保健センター
26	金		胃・腹部: 清和小学校
			胃・腹部: 中央保健センター
28	日		子宮・乳: 県民総合保健センター
			胃・腹部: 県民総合保健センター
1	月		胃・腹部: 桜丘西小学校
			子宮・乳: 南部保健センター
2	火		胃・腹部: 北部保健センター
			子宮・乳: 名山小学校(午前)
3	水		胃・腹部: 星峯西小学校
			子宮・乳: 郡山地区保健センター(午前)
4	木		胃・腹部: 中央保健センター
			子宮・乳: 郡山地区保健センター(午前)
5	金		胃・腹部: 中央保健センター
			子宮・乳: 中央保健センター
7	日		子宮・乳: 北部保健センター
			子宮・乳: 坂之上福祉館(午前)
8	月		乳: 吉田地区保健センター(午前)
			胃・腹部: 南部保健センター
9	火		子宮・乳: 県民総合保健センター
			胃・腹部: 県民総合保健センター
10	水		乳: 中央保健センター(午前)

②腹部超音波検診  
◇対象 今年度40歳以上の人  
◇検診料 800円

③子宮がん検診  
◇対象 今年度20歳以上の女性  
◇検診料 600円

④骨粗しょう症検診  
◇対象 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性  
◇検診料 300円

⑤乳がん検診  
◇対象 今年度40歳以上の女性(豊胸術を受けた人、ペースメーカー使用者、妊娠の可能性のある人を除く)  
◇検診料 40歳代は1600円、50歳以上は1100円

◇共通事項一  
◇受付時間 ①②8時30分~9時30分、③④⑤8時30分~9時、13時~13時30分  
◇検診当日は、いきいき受診券と保険証を持参してください  
◇70歳以上の人、後期高齢者医療被保険者証を持っている人などは無料(検診時に証明の提示が必要)  
◇職場で受診機会のない人も可  
◇①②③⑤は事前予約が必要。定員になり次第受け付けは終了  
◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333へ

■半日がん検診

◇対象 今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く)  
◇検診料 男性6000円、女性8000円  
◇前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は受診できません  
◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ