



教室・催し

■プラスワン料理教室

◇内容…受験期の食事(講話と調理実習)

期 日	場 所
8月18日(水)	中央保健センター
8月20日(金)	東部保健センター
8月24日(火)	北部保健センター

◇時間…9時30分～14時 ◇定員…各20人程度 ◇受講は無料(材料費500円必要) ◇準備するもの…エプロン、三角巾、筆記用具 ◇申し込み…電話で開催5日前までに各保健センターへ

■知的障害者(児)ふれあい教室

◇対象…市内に住む知的障害者(児)とその家族 ◇場所…知的障害者福祉センター(ふれあい館) ◇受講は無料 ◇申し込み…7月15日までに直接知的障害者福祉センター264-8711へ

■ゆうあい館夏祭り

◇内容…歌・踊り・演奏・模擬店など ◇日時…8月7日(土)18時～21時 ◇場所…三和中央広場 ◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333(FAX099-808-2525)へ



■ニュースポーツ交流大会

◇対象…小学生以上の知的障害者(児)

とその家族や介助者(5人1組) ◇日時…8月4日(水)10時15分～12時 ◇場所…知的障害者福祉センター(ふれあい館) ◇申し込み…7月22日までに直接知的障害者福祉センター264-8711へ

■1日レクリエーション

◇対象…市内に住む障害者手帳を持つ肢体不自由者と内部障害者 ◇期日…7月25日(日) ◇行き先…阿久根方面 ◇申し込み…7月15日までに市身体障害者福祉協会事務局253-9771へ

■マリンピア喜入 de 体力測定

◇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…7月21日(水)15時～16時 ◇場所…マリンピア喜入 ◇定員…20人程度 ◇受講は無料 ◇申し込み…詳しくはマリンピア喜入345-1117へ



■肩腰痛解消ストレッチ講座

◇内容…肩こりや腰痛などを解消する自宅でもできるストレッチ運動の実践講座 ◇対象…16歳以上の人 ◇日時…7月16日(金)11時～12時 ◇場所…かごしま温泉健康プラザ ◇定員…10人(超えたら抽選) ◇受講は無料 ◇申込期限…7月12日 ◇詳しくはかごしま温泉健康プラザ252-8551へ

参加してみませんか メンズ・ヤングキッチン

◇内 容 食生活改善推進員が実施する料理教室
◇対 象 メンズキッチンは男性、ヤングキッチンは若い人や子どものいる母親(託児付きの教室あり)
※日程など詳しくは右の各問い合わせ先へ

【保健予防課 258-2341】



地域のみなさんと交流が深まり楽しく活動しています



出口 末洋さん
(明和一丁目)

○季節にあった献立や郷土料理などを作っています。計量カップの使い方や野菜の切り方など初歩的なことから教わりました。

○地域に住む同年代の仲間もでき、作った料理を食べながら楽しく交流しています。みなさんもぜひ参加しませんか。

	場 所	問い合わせ先
メ ン ズ キ ッ チ ン	北部保健センター	244-0115(吉留さん) 244-7381(西尾さん)
	川上福祉館	246-3833(徳永さん)
	吉田地区保健センター	294-3736(東さん)
	たてばば福祉館	248-2829(三島さん)
	明和福祉館	282-1011(大磯さん)
	花野福祉館	220-4616(川畑さん)
	西部保健センター	229-5122(鶴田さん)
	郡山保健センター	298-8551(大重さん)
	宇宿中岡福祉館	257-0838(加藤さん)
	唐湊福祉館	256-4307(福村さん)
ヤ ン グ キ ッ チ ン	鴨池福祉館	251-3228(淵之上さん)
	桜ヶ丘福祉館	265-6379(三反田さん)
	小松原市民館	269-2544(丸目さん)
	東谷山福祉館	268-6495(末永さん)
	谷山福祉館	268-0707(岩戸さん)
	西谷山福祉館	269-6108(富中さん)
	星ヶ峯福祉館	264-8490(的場さん)
	北部保健センター	244-0115(吉留さん) 244-7381(西尾さん)
	川上福祉館	246-3833(徳永さん)
	東部保健センター	224-2715(小島さん)
ヤ ン グ キ ッ チ ン	桜ヶ丘福祉館	265-6379(三反田さん)
	小松原市民館	269-2544(丸目さん)
	東谷山福祉館	268-6495(末永さん)
	南部保健センター	268-2315(南部保健センター)

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉事務所福祉課 ☎269-8472～8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 ☎229-2111 FAX229-6894
- 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX298-2916

- 保健所代表 (保健総務課・生活衛生課・保健予防課・中央保健センター) ☎258-2321 FAX258-2392
- 北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX345-3437

国保ヘルスアップ事業が始まります

◇今月から生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、指導員が家庭訪問などによる健康指導を行います
◇対 象 今後メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になる可能性が高い人や服薬治療中でコントロールがうまくできていない人
【国民健康保険課 216-1228】

健康のために

特 定 健 診

◇下記の会場でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を実施します。医療機関でも受診できます
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます
◇受診のときは、「特定健康診査受診券」と「保険証」を持参してください



月	日	曜	場 所	時 間
7	10	土	郡山地区保健センター	8時30分～11時
	12	月	郡山東部研修館 西有里研修館	8時30分～11時 13時30分～14時30分
	13	火	西部保健センター	9時30分～10時30分
	14	水	武岡小学校	9時～11時
	15	木	城南小学校 紫原中学校	9時～10時30分 13時30分～14時30分
	16	金	紫原福祉館	9時～11時
	20	火	東部保健センター	9時30分～10時30分
	21	水	吉田地区保健センター	8時30分～11時
	22	木	伊敷台小学校	8時30分～11時
	23	金	中央保健センター	9時30分～10時30分
8	26	月	田上小学校	9時～11時
	27	火	北部保健センター	9時30分～10時30分
	28	水	田上台福祉館	9時～11時
	29	木	中洲小学校	8時30分～11時
	1	日	県民総合保健センター	8時30分～11時
	2	月	三和町公民館	9時～11時
	5	木	紫原小学校	9時～11時
	6	金	南部保健センター	9時30分～10時30分
	10	火	西部保健センター	9時30分～10時30分

【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

年に1度の健康チェック

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
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
◇場 所 子宮がん検診会場
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
ー共通事項ー
◇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

月	日	曜	場 所
7	12	月	胃・腹部：郡山東部研修館 子宮・乳：明和小学校
	13	火	胃・腹部：黒神小学校
	14	水	胃・腹部：松原小学校 子宮・乳：鹿児島アリーナ
	15	木	胃・腹部：伊敷小学校 胃：八幡小学校
	16	金	子宮・乳：北部保健センター
	17	土	子宮・乳：中央保健センター
	20	火	胃・腹部：鹿児島アリーナ
	21	水	胃・腹部：吉田地区保健センター 子宮・乳：名山小学校(午前)
	22	木	胃・腹部：伊敷台小学校 子宮・乳：西伊敷小学校(午前)
	23	金	子宮・乳：城南小学校(午前)
8	25	日	子宮・乳：県民総合保健センター 胃：城南小学校
	26	月	子宮・乳：河頭中学校(午前)
	27	火	胃・腹部：武岡小学校
	28	水	胃・腹部：武岡小学校
	29	木	胃・腹部：中洲小学校
	30	金	胃・腹部：中央保健センター
	31	土	子宮・乳：中央保健センター
	1	日	胃・腹部：県民総合保健センター
	2	月	胃・腹部：北部保健センター
8	4	水	胃・腹部：田上小学校
	5	木	胃・腹部：田上小学校 乳：北部保健センター(午前)
	7	土	子宮・乳：県民総合保健センター
	9	月	胃・腹部：紫原中学校

刻み食、お粥食への変更は無料！週1回以上の便利な定期予約も受付中です！ 広告

高齢者専門宅配弁当

前日までの予約で昼食・夕食1個から配達します(土日営業)。

塩分控えめ、健康に配慮した栄養バランス

普通食日替メニュー例
「さば味噌煮」258kcal
(塩分1.9g、蛋白質9.9g、脂質13.3g)

■普通食 577円 (おかずのみ 525円) ■糖尿病食 798円 (おかずのみ 756円)

高齢者専門宅配弁当 鹿児島中央店/鹿児島市城西1-10-1F

宅配123 ご注文&お問合せは 099-206-8839