

■難病医療講演会・療育相談会

月	日	曜	内 容
10	4	月	炎症性腸疾患と食事
	5	火	せきずい 脊髄小脳変性症
	8	金	難病患者の就労支援
	12	火	こうげん 膠原病治療の最新治療

◇対象...難病患者とその家族 ◇時間...13時30分～16時30分 ◇定員...各100人(超えたら抽選) ◇場所...市消費生活センター ◇受講は無料 ◇申し込み...電話かファックスで9月30日までに保健予防課258-2351(FAX258-2392)へ

■運動普及推進員発足20周年・健康づくり推進員発足10周年記念大会

◇内容...記念式典や吉川精一氏(歌手・元NHKアナウンサー)による記念講演、推進員の活動発表など ◇日時...9月30日(木)13時30分～16時15分 ◇場所...宝山ホール ◇参加は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは西部保健センターへ



■ヘルシースリム教室

◇内容...医師や栄養士などの講話や実技 ◇対象...市内に住む40歳～64歳 ◇日時...10月8日～11月5日の毎週金曜日13時30分～15時30分(10月22日を除く。10月15日は10時～13時30分。全4回) ◇定員...30人(超えたら抽選) ◇場所...保健所 ◇参加は無料 ◇申し込み...直接か電話で9月24日までに中央保健センター258-2370へ



臨時休館のお知らせ
9月1日(水)～14日(火)
【さくらじま白浜温泉センター 293-4126】

■視覚障害者一日レクリエーション

◇行き先...指宿方面 ◇対象...市内に住む身体障害者手帳をもつ視覚障害者 ◇期日...11月7日(日) ◇参加は無料(昼食は実費負担) ◇申し込み...電話

で10月1日～10日までに市視覚障害者協会247-2707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...直接、9月15日までに知的障害者福祉センター264-8711へ

■第6回マリンピア喜入杯グラウンド・ゴルフ大会

◇日時...10月16日(土)8時45分～12時 ※雨天時は18日(月) ◇場所...マリンピア喜入 ◇定員...32チーム(5人1組。超えたら抽選) ◇参加は無料 ◇申し込み...所定の申込書かはがき、ファックスで住所、参加者名、年齢、電話番号を9月30日(必着)までに〒891-0203 喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117 (FAX345-3412)へ



■かごしま温泉健康プラザDE 体力測定

◇対象...16歳以上の人 ◇日時...9月24日(金)14時～15時30分 ◇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

■敬老の日いきいき健康クラブ

◇内容...健康体操やグラウンド・ゴルフ、昼食会など ◇対象...市内に住む70歳以上の人(70歳未満の人も参加可) ◇日時...9月20日(祝)10時～12時30分 ◇場所...スパランド裸・楽・良 ◇定員...40人(超えたら抽選) ◇参加料...1人500円(昼食・入浴料を含む) ◇申し込み...所定の申込書かはがき、ファックスで住所、氏名、年齢、電話番号を9月13日(必着)までに〒891-1102 東俣町1450 スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088)へ

■全国一斉成年後見相談会

◇内容...弁護士による成年後見制度に関する無料相談 ◇日時...10月9日(土)11時～17時 ◇場所...マルヤガーデンズ ◇申し込み不要 ◇詳しくは成年後見センター・リーガルサポート鹿児島支部251-5822へ

元気に学びます スパランド裸・楽・良カルチャー後期講座

講座名	曜	時間	回数	定員	受講料 (月額・教材費別)
ガーデニング入門	月	10時～11時30分	月1回	20	2520円
アンズリウム・フラ	月	11時30分～13時	月3回	20	3780円
からだリセット太極拳	月	13時30分～15時	月2回	20	2520円
琴(生田流)	月	16時～18時	月3回	5	3780円
ブリザーブドフラワー	火	10時～11時30分	月1回	15	1050円
ママ&キッドピクス	火	16時～17時	月2回	15	1680円
楽しい詩吟(日本吟道学院)	水	14時～15時	月3回	20	1575円
初めての洋裁	木	10時～12時	月3回	10	3780円
やさしい三味線と民謡	木	10時～12時	月3回	15	2520円
パッチワーク	木	14時～16時	月3回	15	3780円
日本舞踊	木	19時30分～21時	月3回	15	3780円
演歌カラオケ(昼)	金	14時～16時	月2回	20	3780円
演歌カラオケ(夜)	金	19時～21時	月2回	20	3780円
ケイキ・フラ(3歳以上の子ども対象)	日	10時30分～11時30分	月3回	20	3150円

■テニス教室

◇期日 毎週土曜日 ◇受講料は8回ごとに必要

講座名	時間	定員	受講料
硬式テニス(初心・初級)	13時30分～15時	10	1万800円
キッズテニス(初心)	9時～10時	10	8400円
キッズテニス(初級～中級)	10時～11時20分	10	8400円
キッズテニス(上級～選手コース)	11時30分～13時	10	8400円

■共通事項

◇対象 市内に住むか通勤する人 ◇期間 今年10月～来年3月
◇申込期限 9月20日(必着) ※定員を超えたら抽選
◇詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070へ

ピンクリボンツリー設置セレモニー

◇日時 10月1日(金)9時～9時20分
◇場所 市役所東別館1階ロビー



9月はがん征圧月間
年に1度がん検診を受けましょう

【保健予防課 258-2341】



乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン



森田 昌宏さん (本名町)

◇乳がんで悲しむ人が1人でも少なくなるように活動しています。
◇乳がんは女性だけでなく男性もかかることがありますが、自分で発見できる唯一のがんです。普段から、自己検診をし、早期発見を心掛けましょう。

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
9	10	金	向陽小学校	9時～11時
	14	火	西部保健センター	9時30分～10時30分
	21	火	東部保健センター	9時30分～10時30分
	22	水	谷山北公民館	8時30分～11時
	24	金	中央保健センター	9時30分～10時30分
	27	月	唐湊公民館	9時～11時
	28	火	北部保健センター	9時30分～10時30分
	29	水	石坂の里 饅頭石公民館	8時30分～11時 13時30分～14時30分
	30	木	折尾地域公民館 四元地域公民館	8時30分～9時30分 10時40分～11時30分
	10	1	金	南部保健センター
4		月	火の河原分校跡 柳ヶ谷公民館	8時30分～9時30分 10時40分～11時30分
5		火	錫山小学校	8時30分～11時
6		水	宮園公民館 谷山北福祉館	8時30分～9時30分 10時40分～11時30分
7		木	星峯西小学校	8時30分～11時
8		金	あけぼの公民館	9時～11時

【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
-共通事項-
◇受付時間 ①② 8時30分～9時30分、③④⑤ 8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
9	15	水	胃・腹部：鴨池小学校
	16	木	胃：向陽小学校
			乳：桜島地区保健センター(午前)
	21	火	胃：荒田小学校
	22	水	胃・腹部：谷山北公民館
	24	金	子宮・乳：谷山市民会館(午前)
			胃・腹部：市民体育館
	25	土	子宮・乳：中央保健センター
	26	日	子宮・乳：県民総合保健センター
	27	月	胃：カトリック谷山教会
28	火	胃・腹部：南部保健センター	
29	水	胃・腹部：石坂の里	
10	1	金	胃・腹部：中央保健センター
	2	土	子宮・乳：中央保健センター
	4	月	胃・腹部：県民総合保健センター
	5	火	胃・腹部：錫山小学校
			子宮・乳：郡山地区保健センター
	6	水	胃・腹部：折尾地域公民館
			子宮・乳：桜島地区保健センター
	7	木	胃・腹部：星峯西小学校
子宮・乳：桜島地区保健センター(午前) 子宮・乳：東桜島支所(午後)			
8	金	子宮・乳：南部保健センター	