

■全国一斉成年後見相談会

◇司法書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

■第47回鹿児島市戦没者追悼式

◇日時…10月20日(水)14時~15時 ◇場所…中央公民館 ◇詳しくは地域福祉課216-1244へ

■保健センターイベント

①北部ふれあい健康まつり
◇日時…11月8日(月)10時~15時
◇場所…北部保健センター ◇詳しくは北部保健センターへ

②第22回東部健康づくり交流会
◇日時…11月5日(金)10時~15時30分
◇場所…中央公民館 ◇詳しくは東部保健センターへ

ー共通事項ー
◇内容…体験発表、脳活性化や食生活コーナー、体脂肪・体力測定、ちびっこ体操など ◇入場は無料



体力測定コーナー

■施設 DE 体力測定

①スパランド裸・楽・良
◇日時…10月11日(祝)14時~15時30分
◇詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070へ

②マリニピア喜入
◇日時…10月27日(水)15時~16時
◇詳しくはマリニピア喜入345-1117へ

ー共通事項ー
◇対象…16歳以上の人 ◇定員…20人程度 ◇参加は無料 ◇申し込み不要

■第2回スパランド裸・楽・良
グラウンド・ゴルフペアマッチ



◇対象…市内に住む男女ペア ◇日時…11月18日(木)9時~13時 ◇場所…郡山総合運動場

◇定員…64組(2人1組。超えたら抽選) ◇参加料…1組2000円(昼食代を含む) ◇申し込み…所定の申込書をはがき、ファックスで住所、氏名、年齢、電話番号を10月31日(必着)までに〒891-1102東侯町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088)へ

■^{きつおん}吃音ワークショップ

◇吃音に関する講演会など ◇期日…10月9日(土)~10月11日(祝) ◇場所…中央公民館など ◇詳しくはワークショップ事務局090-9656-1202へ

■歯周疾患検診

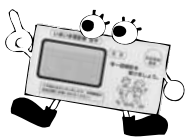
◇対象…昭和15・25・35・45年度生まれの人 ◇場所…市内の委託歯科医療機関 ◇詳しくは保健予防課258-2357へ

■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 ◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ

健康のために 特定健診(40~75歳未満) 長寿健診(75歳以上)

◇対象者には、いきいき受診券に、「特定健康診査受診券」が「長寿健康診査受診券」を同封しています
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます
◇医療機関でも受診できます
◇受診のときは、「受診券」と「保険証」を持参してください



月	日	曜	場所	時間
10	12	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
	13	水	東昌小学校	8時30分~11時
			直木地域公民館	13時30分~14時30分
	14	木	春山小学校	8時30分~11時
	15	金	松元地区保健センター	8時30分~11時
	17	日	松元地区保健センター	8時30分~11時
	18	月	錦江台小学校	9時~11時
	19	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
	20	水	清和小学校	9時~11時
	21	木	桜丘東小学校	9時~11時
22	金	中央保健センター	9時30分~10時30分	
25	月	谷山市民会館	9時~11時	
26	火	北部保健センター	9時30分~10時30分	
27	水	皇徳寺小学校	8時30分~11時	
29	金	福平小学校	9時~11時	
31	日	県民総合保健センター	8時30分~11時	
11	1	月	皇徳寺福祉館	9時~11時
	2	火	西谷山小学校	9時~10時30分
			古屋敷公民館	13時30分~14時30分
	4	木	東谷山福祉館	9時~11時
	5	金	南部保健センター	9時30分~10時30分
	8	月	東谷山小学校	9時~11時
	9	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
	10	水	中洲小学校	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	月	日	曜	場所
◇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	12	火		子宮・乳：西陵中学校(午前) 乳：星ヶ峯福祉館(午前)
	13	水		胃・腹部：東昌小学校
◇腹部超音波検診 ◇対象 今年度40歳以上の人 ◇検診料 800円	14	木		胃・腹部：春山小学校 子宮・乳：北部保健センター
	15	金		胃・腹部：松元地区保健センター 子宮・乳：郡山地区保健センター(午前)
◇子宮がん検診 ◇対象 今年度20歳以上の女性 ◇検診料 600円	16	土		胃・腹部：中央保健センター
	17	日		胃・腹部：松元地区保健センター
◇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	18	月		子宮・乳：鹿児島アリーナ
	19	火		子宮・乳：市民体育館(午前)
◇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 ◇①②③④⑤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	20	水		胃・腹部：錦江台小学校
	21	木		胃・腹部：JAグリーン鹿児島坂之上支店
◇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 ◇①②③④⑤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	22	金		子宮・乳：宇宿小学校(午前)
	23	土		子宮・乳：中央保健センター
◇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 ◇①②③④⑤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	25	月		胃・腹部：桜丘東小学校 胃・腹部：桜丘東小学校
	26	火		子宮・乳：南部保健センター 乳：名山小学校(午前)
◇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 ◇①②③④⑤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	27	水		胃・腹部：皇徳寺小学校 乳：松元地区保健センター(午前)
	28	木		胃・腹部：清和小学校
◇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 ◇①②③④⑤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	29	金		胃・腹部：中央保健センター
	30	土		子宮・乳：県民総合保健センター
◇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 ◇①②③④⑤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	31	日		胃・腹部：県民総合保健センター
	1	月		胃・腹部：北部保健センター
◇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 ◇①②③④⑤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	2	火		胃・腹部：谷山市民会館
	4	木		胃・腹部：清和小学校
◇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 ◇①②③④⑤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	5	金		胃・腹部：福平小学校
	6	土		乳：中央保健センター(午前)
◇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 ◇①②③④⑤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	8	月		胃：西谷山小学校
	9	火		胃・腹部：南部保健センター
◇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 ◇①②③④⑤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	11	木		胃：JA東部
	12	金		乳：北部保健センター(午前)
◇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 ◇①②③④⑤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	13	土		胃・腹部：県民総合保健センター 子宮・乳：中央保健センター
	14	日		胃・腹部：谷山市民会館

予防のために学びませんか

健康のための講座・教室

講座・教室	内容など	日時	場所	申し込み・問い合わせ
①ストレッチ教室(全10回)	ストレッチなどの運動の実技や健康づくりに役立つ話	10月28日~3月24日までの第2・第4木曜日 9時30分~11時30分	西部保健センター	西部保健センター
②働きざかりのためのリラクゼーション講座INプラネタリウム	リラクゼーション講話、プラネタリウム「秋の星空散歩」、ギター演奏など	10月15日(金) 19時~21時	市立科学館	申し込みは市立科学館 250-8511、問い合わせは保健予防課 258-2351
③精神保健福祉ボランティア養成講座(全5回)	精神障がい者へのボランティアの役割を学ぶ体験学習・施設見学など	10月28日(木)・11月2日(火)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 13時30分~16時	精神保健福祉交流センターなど	〒890-8543 鴨池二丁目25-1-11 保健予防課 258-2351
④支援者を囲む茶話会	赤崎安隆氏(赤崎病院院長)を囲む茶話会	10月17日(日) 10時~12時	精神保健福祉交流センター	〒890-8543 鴨池二丁目22-18 精神保健福祉交流センター 214-3352
⑤まちかど交流講座	軽量粘土によるえと飾り作り	10月31日(日) 10時~12時	西部保健センター	西部保健センター
⑥睡眠に関する講演会	上手な睡眠のととり方	10月15日(金) 14時30分~16時	西部保健センター	西部保健センター
⑦膝痛・腰痛予防教室	膝痛・腰痛を予防するために	10月28日(木) 14時~16時	北部保健センター	北部保健センター
⑧認知症予防教室(全2回)	認知症になりにくい生活習慣とは・よくなる認知症	10月15日(金)・18日(月) 13時30分~15時30分	教育総合センター	東部保健センター
⑨高血圧予防教室	もっとよく知ろう「高血圧」	10月20日(水) 14時~15時30分	南部保健センター	南部保健センター
⑩腎臓病予防教室	腎臓病にならないためには	10月22日(金) 14時~15時30分	南部保健センター	南部保健センター
⑪糖尿病予防講演会	鎌田哲郎氏(慈愛会今村病院分院副院長)による講演ほか	11月10日(水) 13時~16時	サンエールかごしま	各保健センター・保健福祉課、市医師会226-3737
⑫ボランティア入門講座	ボランティア活動者の講話や福祉体験	10月27日(水) 10時30分~15時	かごしま市民福祉プラザ	市社会福祉協議会 221-6070 (FAX221-6075)

