

■足腰痛解消ストレッチ講座

◇対象…16歳以上の人 ◇日時…11月20日(土)11時~12時 ◇場所…かごしま温泉健康プラザ ◇定員…12人(超えたら抽選) ◇受講は無料 ◇申し込み…所定の申込書で11月15日(必着)までにかごしま温泉健康プラザ252-8551へ

■スパランド裸・楽・良 いきいきウォーキング

◇コース…スパランド裸・楽・良~郡山地域周回(約12km) ◇対象…市内に住む人 ◇日時…12月12日(日)9時30分~ ※受け付けは8時45分~。雨天中止 ◇定員…150人(超えたら抽選) ◇参加料…400円 ※昼食代は別途500円 ◇申し込み…所定の申込書がはがき、ファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号、昼食の有無を11月30日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、Eメール info@sparrara.com)へ

■動物愛護フェスティバル

◇内容…動物のお医者さんの仕事紹介、鳴き声クイズ大会、犬譲渡予約会や飼育相談会など ◇日時…11月28日(日)10時~13時 ◇場所…鹿児島大学農学部 ◇参加は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは生活衛生課258-2335へ

■正しく安全なウォーキング大会

①慈眼寺ふるさとウォーキング ◇期日…11月11日(木) ◇集合場所…島之前公園 ◇詳しくは南部保健センターへ

②城山すそ野ウォーキング

◇期日…11月18日(木) ◇集合場所…中央公民館 ◇詳しくは東部保健センターへ

③潮風ニュータウンウォーキング

◇期日…11月25日(木) ◇集合場所…鴨池児童公園 ◇詳しくは中央保健センターへ

④甲突河畔ウォーキング

◇期日…12月2日(木) ◇集合場所…玉江公園 ◇詳しくは西部保健センターへ

■共通事項

◇時間…10時~12時 ◇参加料…50円(スポーツ傷害保険料) ◇申し込み不要 ◇雨天中止

健康・福祉を考える月・週・日

■11月は健康づくり月間

◇自分の健康づくりを考えましょう

【保健予防課 258-2341】

■11月11日は介護の日

◇介護を必要とする人や介護を行っている人を支援しましょう

【介護保険課 216-1277、高齢者福祉課 216-1267、障害者福祉課 216-1272】

■12月1日は世界エイズデー

◇HIV抗体の血液検査をしています ◇日時 毎週火曜日13時~15時、毎月第2木曜日17時30分~19時

◇場所 中央保健センター

◇予約は不要。検査は匿名です

【保健予防課 258-2358】

■12月3日~9日は障害者週間

◇誰もが互いに尊重し、支え合う社会となるように、障害のある人を知り、身近なこととして考えましょう

【障害者福祉課 216-1272】

予防のために学びませんか 健康のための講座・教室

◇対象 市内に住む人 ◇定員 ①は30人程度、⑧は350人程度 ◇申し込み ①は直接が電話で、②~⑧は不要

講座・教室名	内容など	日時	場所	申し込み・問い合わせ
①精神保健福祉講座	うつ病と向き合う~笑顔で生活するために~	11月15日(月) 14時~16時	精神保健福祉交流センター	精神保健福祉交流センター 080-2692-0789
②市民のための歯科健康講座	8020表彰式、福田賢治氏(維新ふるさと館館長)の講演など	11月20日(土) 13時30分~16時	山形屋	歯科医師会 222-0574
③こころの健康教室	ストレスとこころの病気 ~ストレスとうまく付き合ひましょう~	12月8日(水) 14時~15時30分	西部保健センター	西部保健センター
④脳卒中予防教室	脳卒中とその予防	11月24日(水) 14時~15時30分	松元地区保健センター	松元保健福祉課
⑤ひざ痛・腰痛予防教室	ひざ痛・腰痛が起るのなぜ? 痛みを予防するための日常生活での工夫	11月18日(木) 14時~16時	郡山地区保健センター	郡山保健福祉課
⑥認知症予防教室(全2回)	認知症予防のための講演と実技	11月16日(火)・30日(火)10時~11時30分	赤生原集会施設	桜島保健福祉課
⑦ひざ痛・腰痛予防教室	ひざ痛・腰痛予防のための講演と実技	11月21日(日)11時20分~12時20分	桜島総合体育館	桜島保健福祉課
⑧市民公開講座	今日から始める脳卒中予防	11月27日(土)13時30分~16時30分	市立病院	市立病院 224-2101

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 ☎229-2113 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

参加してみませんか 高齢者のためのボランティア活動

■市登録「元気高齢者」の登録と活用

◇専門的な技術や知識、経験をもち積極的な社会活動をしている65歳以上の人を登録しています ◇老人クラブや町内会などの催しで講師などとしてご活用ください

■「ともしびグループ」でボランティア活動をしませんか

◇地域のひとり暮らしや寝たきりの高齢者などへの声かけや在宅福祉の情報提供などを行うボランティア(団体・個人)を募集しています

「元気高齢者」をぜひ活用してください

○マジック(手品)で登録しています。

○新しいマジックの練習など大変なこともありますが、みなさんの笑顔に元気をもらい、がんばっています。

○身につけた技術は活用しなければ宝の持ち腐れです。高齢者のみなさん登録してみませんか。

○また、ボランティアで行っていますので地域の催しなどでお気軽にご活用ください。

橋口 兼太郎さん (田上町)

【高齢者福祉課 216-1266】

年に1度の健康チェック 集団検診

月	日	曜	場所	
11	16	火	胃・腹部：東谷山小学校	
	17	水	胃・腹部：中洲小学校	
	19	金	胃：坂之上福祉館	
	21	日	胃・腹部：中央保健センター 子宮・乳：県民総合保健センター	
	24	水	胃・腹部：平川小学校	
	25	木	胃・腹部：谷山小学校	
	27	土	乳：中央保健センター(午前)	
	29	月	胃・腹部：宮川小学校 子宮・乳：中央保健センター	
	30	火	子宮・乳：桜丘西小学校 乳：南部保健センター(午前)	
	12	1	水	胃・腹部：川上小学校 子宮・乳：谷山北公民館
		2	木	胃・腹部：花野小学校 子宮・乳：谷山市民会館(午前)
		3	金	胃・腹部：中央保健センター 子宮・乳：星峯西小学校
5		日	胃・腹部：県民総合保健センター	
6		月	胃・腹部：緑丘中学校 乳：坂之上福祉館(午前)	
7		火	胃・腹部：吉野東小学校 乳：南部保健センター(午前)	
8		水	胃・腹部：坂元台小学校	
9		木	胃・腹部：清水小学校	
10		金	胃・腹部：南部保健センター 子宮・乳：北部保健センター	
12		日	子宮・乳：中央保健センター	

◇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

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
11	11	木	坂之上福祉館	9時~11時
	14	日	谷山市民会館	9時~11時
	16	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
	17	水	平川福祉館	8時30分~9時30分
	17	水	野屋敷公民館	10時40分~11時30分
	18	木	宮川小学校	9時~11時
	21	日	中央保健センター	8時30分~11時
	25	木	谷山小学校	8時30分~11時
	26	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
	12	3	金	南部保健センター
5		日	県民総合保健センター	8時30分~11時



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いです。

【サンサンコールかごしま 099-808-3333】