

■ゆうあい館 太極拳講座

◇対象…市内に住む18歳以上で身体障害者手帳を持つ人 ◇日時…毎月第1・3土曜日13時30分～15時30分(開講は来年1月15日) ◇定員…20人(超えたら抽選) ◇申込期限…12月14日 ◇受講は無料 ◇詳しくは市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)へ

■家族介護講習会

◇対象…市内に住む家庭での介護技術を習得したい人 ◇日時…来年1月25日(火)10時～16時 ◇場所…市役所 ◇定員…30人(超えたら抽選) ◇受講は無料 ◇無料介護サービスがあります ◇申し込み…はがきに介護者と被介護者の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて12月20日(必着)までに〒892-8677山下町11-1高齢者福祉課216-1266へ

■精神保健福祉交流センター講座

①支援者を囲む茶話会

◇内容…石井宏祐氏(鹿児島純心女子大学臨床心理士)を囲むでの茶話会 ◇対象…市内に住む人 ◇日時…12月19日(日)10時～12時 ◇定員…7人 ◇受講料…100円(お茶菓子代) ◇申込期限…12月18日

②まちかど交流講座(クッキング)

◇内容…クリスマススイーツづくり ◇対象…市内に住む人 ◇日時…12月18日(土)13時～16時 ◇定員…10人 ◇受講料…300円(材料費) ◇申込期限…12月10日(必着)

③はーと講座(パソコン教室)

◇内容…初心者向け基礎講座 ◇対象…市内に住む精神障害のある人 ◇日時…来年1月8日～29日の毎週土曜日10時～12時(全4回) ◇定員…5人 ◇受講料…530円(テキスト代) ◇申込期限…12月20日(必着)

■共通事項

◇定員を超えたら抽選 ◇申し込み…①は直接が電話で、②③は往復はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、〒890-0063鴨池二丁目22-18精神保健福祉交流センター214-3352へ

■認知症予防教室(全2回)

期日	講師
12月20日(月)	黒野明日嗣氏(「愛と結の街」医師)
12月24日(金)	村井真由美氏(「愛と結の街」作業療法士)

◇時間…14時～15時30分 ◇場所…北部保健センター ◇受講は無料 ◇申

し込み不要 ◇詳しくは北部保健センターへ

■スパランド裸・楽・良 de らくらく健康運動ストレッチ講座

◇内容…①腰痛や膝痛などの改善と予防体操など ②日常生活に必要な筋力をつける運動やバランス運動など(通院中の人は医師の許可が必要) ◇対象…①60歳以上の人 ②16歳以上の人 ◇日時…12月19日(日)①10時～11時 ②11時30分～12時30分 ◇定員…各20人(超えたら抽選) ◇受講は無料 ◇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、性別、電話番号を12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



■冬休み宿泊体験学習

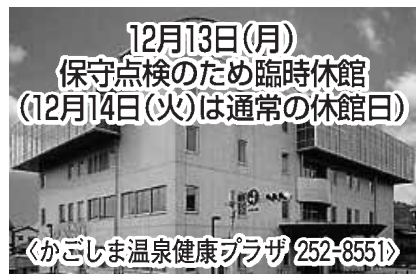
◇内容…正月飾り作りやニュースポーツ、歴史見学、自然とのふれあい体験など ◇対象…小学4年～6年生 ◇日時…12月27日(月)10時～28日(火)15時(1泊2日) ◇場所…スパランド裸・楽・良 ◇定員…30人(超えたら抽選) ◇参加料…5800円 ◇申し込み…はがきに住所、氏名、電話番号、学校、保護者名を書いて、12月20日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070へ



新しい友だちといっしょに体験してみよう

■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…12月25日(土)14時～15時30分 ◇定員…20人程度 ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくはかごしま温泉健康プラザ252-8551へ



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

人と動物が共生できる社会をめざして

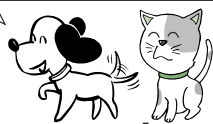
■犬の飼い主のみなさんへ

◇犬の放し飼いは危険です。散歩のときも必ず引き綱をつけ、散歩中の飼い犬のフンは必ず処理し、持ち帰りましょう ◇市ホームページで市が保護した迷い犬の情報を掲載しています

■飼い主の責任

◇動物を飼うことは動物の命を預かることです。マナーを守り、人も動物も住みよい社会にしましょう

◇市動物管理事務所では収容した犬や猫の新しい飼い主を募集しています ◇詳しくは市動物管理事務所264-1237へ



【サンサンコールかごしま 099-808-3333】



愛情をもって 信頼関係を



馬場さやかさんと愛犬ハナちゃん(西陵三丁目)

○推定年齢4歳のハナを市動物管理事務所から引き取りました。○成犬は新しい環境に慣れるのに少し時間がかかりますが、愛情を持って接すれば信頼関係が築けるといいます。

○ハナも引き取ったときは精神的なストレスが原因で足を引きずっていたのですが、今では信じられないくらい元気に走り回っていますよ。

○不幸な犬が1匹でも多く幸せに暮らせるようぜひ新しい飼い主を待つ犬に会ってみませんか。

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

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。

月	日	曜	場所	時間
12	14	火	西部保健センター	9時30分～10時30分
	16	木	北部保健センター	
	21	火	東部保健センター	
	24	金	中央保健センター	
1	11	火	西部保健センター	

【サンサンコールかごしま 099-808-3333】



年1回の受診で安心 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 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

◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ

月	日	曜	場所		
12	13	月	胃・腹部：草牟田小学校		
			子宮・乳：皇徳寺小学校(午前)		
			子宮：JA東部(午後)		
	18	土	胃・腹部：県民総合保健センター		
20	月	子宮・乳：県民総合保健センター			
21	火	子宮：坂之上福祉館(午前)			
23	祝	乳：中央保健センター(午前)			
1	13	木	胃・腹部：県民総合保健センター		
			15	土	乳：中央保健センター(午前)
			16	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		

