

**認知症予防教室**

①◇演題...認知症予防のために認知症ケアを共に学びましょう  
◇講師...黒野明日嗣氏(谷山病院愛と結の街医師) 期12月8日(木) 14時~16時

②◇演題...介護の現場から ◇講師...村井真由美氏(谷山病院愛と結の街作業療法士) 期12月20日(火)14時~16時

①②共 所北部保健センター 定なし 料無料 申不要 問北部保健センター



**精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく) 講座**

①臨床心理士を囲む茶話会  
内女性のストレスケアを語る会  
◇講師...児玉さら氏(臨床心理士) 期12月11日(日)10時~12時 定7人程度 料100円(茶菓代)

②まちかど交流講座(クッキング)  
内ロールケーキ作り 期12月17日(土)13時~16時 定10人(超えたら抽選) 料500円程度(材料費)

③はーと講座(パソコン教室)  
内エクセル初心者向け講座 期来年1月7日~28日の毎週土曜日10時~12時(全4回) 定5人(超えたら抽選) 料500円程度(テキスト代)

①~③共 対市内に住む人(①は女性、③は精神障害のある人) 申①は直接か電話で12月7日まで ②③は往復はがきに住所、氏名、電話番号、講座名(②はアレルギーの有無も)を書いて、②は12月10日 ③は12月21日(すべて必着)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18 精神保健福祉交流センター214-3352へ

**知的障害者(児)ふれあい講座**

内バスケットボール、バドミントン、リフレッシュ体操、和太鼓、音楽、ぬり絵など 対市内に住む知的障害者(児)とその家族 所市知的障害者福祉センター(星ヶ峯二丁目) 料無料 申12月15日までに直接市知的障害者福祉センター(ふれあい館)264-8711へ

**ゆうあい館太極拳講座**

対市内に住む18歳以上で身体障害者手帳などを持つ人 期毎月第1・3土曜日13時30分~15時30分

所市心身障害者総合福祉センター(真砂本町) 定10人(超えたら抽選) 料無料 申電話かファクスで、住所、氏名、性別、電話番号を12月15日までに市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX 253-5332)へ

**冬休み宿泊体験学習**

内料理体験や竹細工体験など

対小学4年~6年生 期12月27日(火)・28日(水)(1泊2日) 所スパランド裸・良・楽 定20人(超えたら抽選) 料5500円(1泊3食) 申はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、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



**高齢者のための水泳教室**

対市内に住む60歳以上の人 期来年1月11日~27日の毎週水・金曜日14時~15時(全6回) 所鴨池公園水泳プール 定30人(超えたら抽選) 料無料(スポーツ保険料300円が必要) 申往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、12月16日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-3スイムシティ鹿児島251-1288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

**特定健診**

◇メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のための健診です。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」と国保の「保険証」が必要です  
◇職場の健康保険に加入している人は、勤務先にご確認ください

月	日	曜	場所	時間
12	11	日	JA厚生連健康管理センター	8時30分~10時30分
	13	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
	15	木	北部保健センター	9時30分~10時30分
	17	土	県民総合保健センター	8時30分~10時30分
	20	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
1	10	火	西部保健センター	9時30分~10時30分

問サンサンコールかごしま 099-808-3333

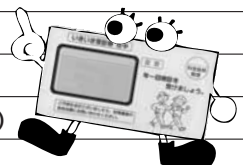
**集団検診**

- ①胃がん検診 対今年度40歳以上の人(胃や十二指腸を切除した人を除く) 料1000円
- ②腹部超音波検診 対今年度40歳以上の人 料800円
- ③子宮がん検診 対今年度20歳以上の女性(妊娠中の人を除く) 料600円
- ④乳がん検診 対今年度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) 料40歳代は1600円、50歳以上は1100円
- ⑤骨粗しょう症検診 対今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性 料300円
- 所子宮がん検診会場
- ①~⑤共 ◇受付時間 ①② 8時30分~9時30分、③④⑤ 午前は8時30分~9時、午後は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  
◇①~④は事前予約が必要。定員になり次第受け付けは終了  
問サンサンコールかごしま099-808-3333

**半日がん検診**

対今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く) 料男性6000円、女性8000円 問県民総合保健センター220-2332

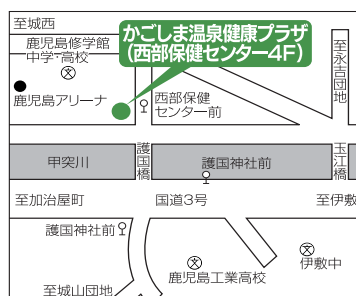
月	日	曜	場所
11	日	子宮・乳：中央保健センター	
		胃・腹部：厚生連健康管理センター	
12	月	子宮・乳：皇徳寺小学校(午前)	
		胃・腹部：草牟田小学校	
16	金	乳：中央保健センター(午後)	
17	土	胃・腹部：県民総合保健センター	
19	月	子宮・乳：県民総合保健センター	



**市営施設ガイド**

**かごしま温泉健康プラザ**

◇水中運動用プールや歩行浴、全身・部分浴、気泡浴、うたせ湯などを備えています  
所永吉二丁目21-6 (西部保健センター内)  
◇開館時間 9時~20時  
◇休館日 毎週火曜日  
料大人300円、小・中学生150円(回数券あり)  
問かごしま温泉健康プラザ252-8551



**楽しく健康づくりしませんか**

○股関節の痛みがひどくなり、歩くのも難しくなったときに、母に勧められて利用するようになりました。  
○はじめのうちは良くなるのか半信半疑で、プールでの歩行訓練を受けていましたが、3カ月くらいで効果が出始め、今では歩行時の痛みもありません。  
○ほぼ毎日通っているので、プールや温泉で知り合いもでき、声を掛け合いながら健康づくりを楽しんでいます。



西川 由香さん (武岡五丁目)

**笑顔川柳&笑顔フォトコンテスト 作品募集中(今月14日まで)**

◇川柳は施設内の用紙にご記入を  
◇写真にはタイトルをつけてください  
※作品は施設内に掲示します