

ニュースポーツ大会

期 日	場 所
1月22日(日)	①マリンピア喜入
1月29日(日)	②スパランド裸・楽・良

内グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 対①は市内に住む60歳以上のペア ②は市内に住む人
 ◇時間... 9時30分～12時 定①25組 ②64人(いずれも超えたら抽選)
 料①無料 ②800円(昼食代含む)
 ◇申込期限...①1月16日 ②1月23日(いずれも必着) 申所定の申込書はがき住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、①は〒891-0203 喜入町6094-1マリンピア喜入345-1117 ②は〒891-1102東俣町1450 スパランド裸・楽・良245-7070へ

温泉活用相談会

期 日	場 所
1月14日(土)	①マリンピア喜入
1月21日(土)	②スパランド裸・楽・良

内温泉入浴指導員による温泉を活用した健康づくりや入浴のアドバイス ◇時間...13時30分～15時 定各20人程度 料無料 申不要
 問①マリンピア喜入345-1117、②スパランド裸・楽・良245-7070
スパランド裸・楽・良イベント
 ①メタボリック解消キャンペーン
 内集中的な運動プログラム・計測や生活改善指導 期1月～3月 申所定の申込書を1月31日(必着)までにスパランド裸・楽・良へ
 ②体力年齢測定
 内筋力・瞬発力・バランス感覚な

どの測定と健康増進や体力向上のアドバイス 期2月11日(祝)14時～15時30分 申不要
 ①②共 対16歳以上の人 定各20人程度 料無料(施設使用料が必要) 問スパランド裸・楽・良245-7070

かごしま温泉健康プラザ健康相談会

内ソフトギム(ボール)を使ったストレッチやトレーニング 期1月15日(日)10時～10時40分～ 定各10人 料無料(施設使用料が必要) 申必要 問かごしま温泉健康プラザ252-8551

メンタルヘルス講演会

◇演題...トラウマ(PTSD)の理解とかかわり～人の心を大切にすること～ ◇講師...餅原尚子氏(鹿児島純心女子大学教授・臨床心理士) 対市内に住む人 期1月22日(日)14時～16時 所精神保健福祉交流センター 料無料 定80人程度 問精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)214-3352

働く精神障害者からのメッセージ

発信事業九州・沖縄ブロックセミナー
 内働いている障害者の発表や支援者からの報告など 期2月4日(土)13時～16時30分 所ハートピアかごしま 定150人(超えたら抽選) 料無料 申はがきかファクスで住所、氏名、電話番号を1月13日(必着)までに〒890-0053 中央町10 キャンセビル6階働く精神障害者からのメッセージ発信事業九州・沖縄ブロックセミナー事務局 258-7780(FAX同じ)へ

はたちの献血キャンペーン

◇1月と2月は輸血用血液が非常に不足します。新成人の皆さんのご理解とご協力をお願いします
 黒豚けんつちゃん



平田 葉月さん
(学生献血推進協議会副会長)

献血でつながる命があります

○輸血は事故だけではなく、がんなどの疾病の手術で使われ、献血によって救われる命があります。
 ○冬場は輸血用血液が不足する季節。輸血を必要とする人たちの命を支えるために、一人でも多くの人に献血に協力してもらいたいですね。

◇献血場所 献血プラザかもしけクロス(鴨池新町)257-3141、献血ルーム天文館(東千石町)222-6511
 問生活衛生課258-2329

集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう

◇2月以降の日程はいきいき受診券に同封の日程表をご覧ください
 ◇職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認してください
 ◇受診時には「いきいき受診券」が「特定(長寿)健康診査受診券」と「保険証」が必要です
 問サンサンコールかごしま099-808-3333

1月の集団検診 ※事前予約が必要

日 曜	場 所
12 木	胃・腹部：県民総合保健センター
14 土	乳：中央保健センター
15 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
16 月	胃・腹部：松元地区保健センター
17 火	胃・腹部：谷山市民会館 胃・腹部：大明丘小学校
18 水	胃・腹部：武岡小学校
19 木	胃・腹部：紫原小学校
20 金	胃・腹部：明和小学校 乳：北部保健センター(午前)
21 土	子宮・乳：中央保健センター
22 日	胃・腹部：県民総合保健センター
23 月	子宮・乳：吉田地区保健センター(午前) 乳：名山小学校(午前)
24 火	胃・腹部：西田小学校 子宮・乳：松元地区保健センター 乳：南部保健センター(午前)
25 水	胃・腹部：喜入地区保健センター 子宮・乳：松元地区保健センター(午前)
26 木	胃・腹部：田上小学校 子宮・乳：JAグリーン鹿児島坂之上支店(午前)
27 金	胃・腹部：原良小学校
28 土	子宮・乳：県民総合保健センター
29 日	子宮・乳：谷山市民会館 ★
30 月	胃・腹部：宇宿小学校
31 火	胃・腹部：荒田小学校



◇受付時間 胃・腹部：8時30分～9時30分、子宮・乳：8時30分～9時13分～13時30分(★は9時～9時30分か13時30分～14時)

1月の特定(長寿)健診

日 曜	場 所	時 間
10 火	西部保健センター	9時30分～10時30分
13 金	南部保健センター	9時30分～10時30分
16 月	松元地区保健センター	8時30分～10時30分
17 火	東部保健センター	9時30分～10時30分
22 日	県民総合保健センター	8時30分～10時30分
23 月	北部保健センター	14時～15時
24 火	北部保健センター	9時30分～10時30分
25 水	喜入地区保健センター	8時30分～10時30分
27 金	中央保健センター	9時30分～10時30分

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

無料クーポン券などのご利用はお早めに
 ◇子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券、肝炎ウイルス検診無料勸奨通知書の有効期限は3月31日です
 問保健予防課258-2341



高齢者のインフルエンザ予防接種

◇予防のため早めにワクチンを接種しましょう
 対市内に住む65歳以上の人か60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器機能に日常生活活動が極度に制限されるなどの障害がある人(証明が必要)
 ◇接種場所 委託医療機関
 料1000円 ※生活保護受給者と市民税非課税世帯の人は無料(証明が必要)
 ◇必要なもの 住所、年齢が確認できるもの
 ◇予診票などは医療機関の窓口にあります
 問保健予防課258-2358



健康のための教室

教室名	日 時	場 所	問い合わせ
脳卒中予防教室	1月17日(火) 14時30分～16時 1月25日(水) 13時30分～15時30分	北部保健センター	北部保健センター
認知症予防教室	1月17日(火)と2月2日(木)の14時～16時	西部保健センター	西部保健センター
認知症予防教室	1月20日(金)と30日(月)の14時～15時30分	松元地区保健センター	松元地区保健センター
こころの健康教室	1月23日(月) 14時～15時30分	東部保健センター	東部保健センター
ひざ痛予防教室	1月26日(木)14時～16時	市保健所	中央保健センター

定なし 料無料 申不要