

**肝臓がん予防教室**

◇演題...肝臓と肝臓がんの最新医療情報 ◇講師...堂園貞巳氏(さくらクリニック院長) 堂園加代氏(さくらクリニックメディカルディレクター) 期2月23日(木) 14時~16時 所東部保健センター 定なし 料無料 申不要 問東部保健センター

**こころの健康教室**

◇演題...心の病気に早く気づくために!~うつ病について知ろう~ ◇講師...加茂真理子氏(三州病院医師) 期2月24日(金)14時~15時30分 所西部保健センター 定なし 料無料 申不要 問西部保健センター

**認知症予防教室**

【中央保健センター】  
◇演題...①認知症とは?~認知症を理解するために~ ②認知症の予防法 ◇講師...中村俊博氏(なかむら内科病院院長) 期①は2月24日(金) ②は2月27日(月)の14時~16時 所消費生活センター 定なし 料無料 申不要 問中央保健センター258-2369

**【南部保健センター】**

◇演題...①もの忘れをくいとめるには ②良くなる認知症 ◇講師...①黒野明日嗣氏(愛と結の街施設長) ②川添一正氏(鹿児島赤十字病院脳神経外科部長) 期①は3月8日(木) ②は3月13日(火)の14時~16時 定なし 料無料 申不要 問南部保健センター

**精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく)講座**

①**家族講座「SST(生活技能訓練)」**  
◇講師...高森信子氏(SSTリーダー) 対A市内に住む精神障害のある人 B市内に住む家族 期A 2月25日(土)14時~16時 B 2月26日(日)10時~15時 定A 15人程度 B 50人程度 料無料

**②まちかど交流講座(手づくり)**

内詩画集(絵手紙)の製作 対市内に住む人 期2月11日(祝)13時~15時 定10人(超えたら抽選) 料300円(材料費)

①②共 ◇申し込みなど詳しくは精神保健福祉交流センター214-3352へ

**精神保健福祉ふれあい交流会**

内医療機関や施設などで社会復帰に取り組む精神障害者の舞台発表や作品展など 期2月24日(金)10時15分~15時 所市民文化ホール 料無料 申不要 問保健予防課258-2351

**第6回県障害者スポーツ大会**

対4月1日現在で13歳以上の人で身体障害者手帳を持ち、医師に出場可能と認められた人 期5月20日(日) 所県立鴨池陸上競技場ほか 定なし 料無料 申身体障害者手帳と印鑑を持って、3月9日までに障害者福祉課216-1272か各支所の福祉課・保健福祉課へ

**かごしま温泉健康プラザイベント**

①**体力測定**  
内筋力・敏捷性などの測定と家庭でできる運動のアドバイス 期2月11日(祝)10時~12時  
②**転倒予防教室**  
内水中運動での筋力アップ法や家庭でできる簡単な体操などの紹介 期2月17日(金)14時~16時  
①②共 定各20人程度 料無料(施設使用料が必要) 申直接かごしま温泉健康プラザ252-8551へ ※2月25日(土)は保守点検のため臨時休館

**臨時休館のお知らせ**  
2月6日(月)~15日(水)  
(外壁改修のため)  
問さくらじま白浜温泉センター 293-4126

**マリンピア喜入・スパランド裸・楽・良のイベントなど**

①**体力測定**  
内筋力・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 対16歳以上の人 期2月22日(水)15時~16時 所マリンピア喜入 定20人程度 料無料 申不要

②**いきいきウォーキング**  
◇コース マリンピア喜入~一倉地区~きいれ牧場周回コース(約12km) 対市内に住む人 期3月24日(土)8時30分~12時30分 定150人(超えたら抽選) 料無料  
◇申込期限 2月29日

スパランド裸・楽・良臨時休館(施設点検のため) 2月13日(月)~15日(水)

③**認知症サポーター養成講座**  
対市内に住む人 期A 3月5日(月)10時~11時30分 B 3月21日(水)11時~12時30分 所A スパランド裸・楽・良 B マリンピア喜入 定各30人(超えたら抽選) 料無料  
◇申込期限 開催日の1週間前

④**カラオケ大会**  
対市内に住む人 期3月13日(火)10時~13時 所スパランド裸・楽・良 定30人(超えたら抽選) 料2000円(昼食代含む) 問①・②・③Bマリンピア喜入345-1117 ③A・④スパランド裸・楽・良245-7070

**集団検診・特定(長寿)健診を受けましょう**

◇3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



**■2月の集団検診 ※事前予約が必要**

日	曜	場所
13	月	胃・腹部：松原小学校
		子宮・乳：県民総合保健センター
		乳：郡山地区保健センター(午前)
14	火	胃・腹部：武小学校
		子宮・乳：坂元台小学校
15	水	胃・腹部：谷山市民会館
		子宮・乳：福平中学校(午前)
16	木	胃・腹部：中山小学校
		子宮・乳：清水小学校 乳：北部保健センター(午前)
17	金	胃・腹部：宮川小学校
		乳：松元地区保健センター(午前)
19	日	胃・腹部：県民総合保健センター
20	月	胃・腹部：伊敷台小学校
		乳：喜入地区保健センター(午前)
21	火	胃・腹部：広木小学校
		乳：南部保健センター(午後)
22	水	胃・腹部：西紫原小学校
		乳：中央保健センター(午後)
23	木	胃・腹部：清和小学校
24	金	胃・腹部：錦江台小学校
27	月	胃・腹部：県民総合保健センター
28	火	胃・腹部：桜丘中学校
		子宮・乳：南部保健センター
29	水	胃・腹部：北部保健センター
		子宮・乳：名山小学校(午前)

◇受付時間 胃・腹部：8時30分~9時30分、子宮・乳：8時30分~9時か13時~13時30分

**■2月の特定(長寿)健診**

日	曜	場所	時間
12	日	中央保健センター	8時30分~10時30分
14	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
15	水	谷山市民会館	8時30分~10時30分
19	日	県民総合保健センター	8時30分~10時30分
21	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
24	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
28	火	北部保健センター	9時30分~10時30分

**食育を学びましょう! 食育教室**

◇演題 かごしまの食暦~夏からの行事と伝統食~  
◇講師 所崎平氏(県民族学会会長)  
対市内に住む人  
期3月1日(木)10時20分~12時  
所かごしま市民福祉プラザ  
定70人程度 料無料  
申電話で2月29日までに保健予防課258-2341へ



**毎日の食事、気をつけていますか**

○今の時代、食品添加物が入っているものを食べない、買わないことは無理だと思います。でも、食育教室を受講した後は、買い物のときに表示を気にするようになり、添加物を減らしていくことができました。  
○どの世代の人にも聞いてもらいたい内容ですが、若い人や子育て中の人に特に聞いてもらい、自分自身や家族のことだと、食育の大切さを自覚するきっかけにしたいと思います。



米森 美代子さん(新栄町)