

今月第4週は肝臓週間

◇肝炎は早期治療・発見が重要で
◇市内の各保健センターでは
無料検査を実施しています 問保
健予防課258-2358

講座・催しなど

プラス 料理教室

内親子で作る郷土料理(かいのこ
汁、きびなご料理、にがうり料理、郷
土のお菓子) 対市内に住む小学
4年生～中学3年生とその保護者

月	日	曜	場 所	定員
7	30	月	中央保健センター	12組
	2	木	南部保健センター	16組
8	3	金	東部保健センター	12組
	9	木	北部保健センター	16組
	23	木	伊敷公民館(※)	16組

◇時間...10時～13時30分 ◇エプ
ロン、三角巾、筆記用具を持参
◇定員は先着順 料食材費1人
500円 申7月13日から電話で各
保健センターへ(※は西部保健セ
ンターへ)

認知症サポーター養成講座

内認知症の人への対応などビデオ
上映を交えた講話 対市内に住む
か通勤する人 期7月14日(土)18
時30分～20時 所市精神保健福祉
交流センター 料無料 申必要
(当日受け付け可) 問認知症の
人と家族の会鹿児島県支部257-
3887

精神保健福祉交流センター
はーと講座「ピアカウンセリング」

◇演題...今を生きる!自分に会
う! ◇講師...増川信浩氏(WR

A P ファシリテーター) 対市内
に住む精神障害のある人 期7月
16日(祝)10時30分～12時 定30人
程度 申電話で7月13日までに精
神保健福祉交流センター214-3352
か080-2692-0789(申込専用電話)
へ

ゆうあい館夏祭り

内踊り、模擬店など 期8月4日(土)18時
～21時 ※荒天時は
18日(土) 所三和中
央広場 問サンサン
コールかごしま099-808-3333(FAX
099-808-2525)



ふれあい館イベント

①ふれあい講座

内リフレッシュ体操、ぬり絵など
対市内に住む知的障害者(児)とそ
の家族 定12組(超えたら抽選)

◇申込期限...7月15日

②ニュースポーツ交流大会

内ストライクボード、ペタンクな
ど 対市内に住む小学生以上の知
的障害者(児)とその家族や介助者
期8月8日(水)10時15分～12時
定10チーム(1組5人。超えたら
抽選) ◇申込期限...7月25日

①②共 料無料 ◇申込方法など
詳しくは知的障害者福祉センター
264-8711(FAX264-8884)へ

市民体力テスト

内握力、上体起こし、長座体前屈
など 対市内に住む20歳以上の
人 期7月21日(土)10時～(受け付け
は9時30分～) 所伊敷小学校
料無料 申必要(当日受け付け可)
問市民スポーツ課285-2244

スパランド裸・楽・良12周年
らららフェスタ2012

内ステージショーや豪華景品が当
たる感謝祭抽選会など 期7月15
日(日)17時30分～21時 ※雨天時
は16日(祝) 問スパランド裸・
楽・良245-7070

マリンピア喜入「喜楽市」

内喜入地域の農産物や特産品の販
売など 期7月15日(日)10時～15
時 問マリンピア喜入345-1117

かごしま温泉健康プラザ
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 期7
月27日(金)14時～16時 定20人程

度 料無料(施設利用料が必要)
申必要 問かごしま健康温泉プラ
ザ252-8551

高齢者のための水泳教室

内簡単な基本技術、水中ウォーキ
ングなど 対市内に住む60歳以上
の人 期8月1日～24日の毎週
水・金曜日14時～15時(8月10
日・15日を除く。全6回) 所鴨
池公園水泳プール 定30人(超え
たら抽選) 料300円(スポーツ保
険料) 申往復はがきに住所、氏
名、年齢、電話番号を書いて、7
月19日(必着)までに〒890-0063鴨
池二丁目31-3(株)スイムシティ鹿児
島251-1288へ

特定健診を受けましょう

月	日	曜	場 所	時 間
10	火		西部保健センター	9時30分～10時30分
11	水		郡山東部研修館	8時30分～10時30分
12	木		西有里研修館	13時30分～14時30分
			武岡小学校	9時～11時
13	金		東桜島小学校	8時30分～10時30分
			黒神小学校	13時30分～14時30分
17	火		東部保健センター	9時30分～10時30分
18	水		郡山地区保健センター	8時30分～10時30分
19	木		郡山地区保健センター	8時30分～10時30分
20	金		吉田地区保健センター	8時30分～10時30分
23	月		田上小学校	9時～11時
24	火		北部保健センター	9時30分～10時30分
26	木		伊敷台小学校	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
28	土		県民総合保健センター	8時30分～10時30分
30	月		中洲小学校	9時～11時
31	火		城南小学校	9時～11時

◇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(健診
料は無料)
◇8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
問サンサンコールか
ごしま099-808-3333



1年に1回は忘れずに集団検診を

月	日	曜	場 所
9	月		胃・腹部: 西田小学校
10	火		胃・腹部: 松原小学校
11	水		胃・腹部: 郡山東部研修館
			胃: 八幡小学校
12	木		子宮・乳: 西伊敷小学校
			胃・腹部: 東桜島小学校
13	金		子宮・乳: 北部保健センター
17	火		胃・腹部: 鹿児島アリーナ
18	水		胃・腹部: 郡山地区保健センター
			胃・腹部: 郡山地区保健センター
19	木		乳: 郡山地区保健センター(午後)
20	金		胃・腹部: 吉田地区保健センター
21	土		子宮・乳: 県民総合保健センター
22	日		子宮・乳: 中央保健センター
23	月		胃・腹部: 黒神小学校
24	火		胃・腹部: 武岡小学校
			子宮・乳: 明和中学校
25	水		胃・腹部: 武岡小学校
			子宮・乳: 鹿児島アリーナ
26	木		胃・腹部: 伊敷台小学校
			子宮・乳: 西田小学校
27	金		子宮・乳: 南部保健センター(午前)
28	土		胃・腹部: 県民総合保健センター
31	火		胃・腹部: 田上小学校

◇受付時間
①胃・腹部
8時30分～9時30分
②子宮・乳
8時30分～9時13
分～13時30分
◇8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
◇職場で受診機会のない
人も受診できます
◇事前予約が必要
問サンサンコールか
ごしま099-808-3333



メンズキッチン・ヤングキッチン・健康づくり料理教室

内食生活改善推進員による料理教室
対メンズキッチンは男性、ヤングキ
ッチンは若い人や子どものいる母
親(託児付きの教室あり) 健康づ
くり料理教室はどなたでも
※日程など詳しくは各問い合わせ先
へ

問保健予防課258-2341

楽しくお料理
しませんか



○年齢を重ね、自
分でも最小限の
事はしたいとい
う思いから、参
加しました。
○参加してから料
理に興味を持つ
ようになり、た
まには妻を手伝い、夫婦で台所
に並ぶこともあるんですよ。
○参加者の仲間同士、健康に気を
配りながら、にぎやかに楽しん
で作っています。みなさんも参
加してみませんか。

	場 所	問い合わせ先
メンズキッチン	たてばば福祉館	東部保健センター
	明和・花野・伊敷 台の各福祉館	西部保健センター
	西部保健センター	
	宇宿中間・鴨池・ 桜ヶ丘の各福祉館	中央保健センター
	小松原市民館	
ヤングキッチン	谷山・和田の各福 祉館	南部保健センター
	谷山北公民館	
	JA坂之上	
健康づくり料理教室	川上福祉館	北部保健センター
	東部保健センター	東部保健センター
	桜ヶ丘・田上の各 福祉館	中央保健センター
	小松原市民館	
	東谷山福祉館	南部保健センター
	南部保健センター	
	東部保健センター	東部保健センター
西部保健センター	西部保健センター	
南部保健センター		
谷山北公民館(女 性対象)	南部保健センター	
北部保健センター	北部保健センター	

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉部福祉課
☎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