

町内会は住みよい地域づくりの推進役 みんなで町内会に参加しましょう

プラス 料理教室

月	日	曜	場 所
11	29	木(午前)	北部保健センター
	6	木(午後)	南部保健センター
12	7	金(午前)	東部保健センター
	12	水(午前)	中央保健センター
	18	火(午後)	西部保健センター

内子どもが好きになる野菜料理(クリスマス向けメニュー) 対市内に住む人 ◇時間...午前は10時~12時、午後は13時~15時 定各20人(先着順) 料食材費500円 ◇用意するもの...エプロン、三角巾、筆記用具 ◇託児あり(要予約) 申11月13日から電話で各保健センターへ

動物愛護フェスティバル

内犬譲渡予約会、ディスクラッグやアジリティ実演、犬のお手入れ相談など 期11月18日(日)10時~15時 所かごしま健康の森公園 料無料 問生活衛生課258-2335



知的障害者スポーツ記録会

①ボウリング 期12月5日(水)13時30分~ 所サンライトボウル
②卓球・水泳 期12月12日(水)15時~ 所ハートピアかごしま
③陸上・フライングディスク 期12月22日(土)13時30分~ 所松元平野岡運動公園

①~③共 対市内に住む13歳以上の療育手帳を持つ人 料無料 申電話で11月15日までにセルフ鹿児島210-8811か障害福祉課216-1272、各支所の福祉課・保健福祉課へ

第12回ふれあい館コンサート

内利用者やボランティアなどによる踊り、楽器演奏など 期12月8日(土)10時~12時 所市知的障害

者福祉センター(ふれあい館) 料無料 ◇地域活動支援センターのアート展(エコクラフト、ビーズ装飾など)も同時開催 問市知的障害者福祉センター264-8711(FAX264-8884)

身体障害者パソコン講座

内①肢体不自由者・内部障害者インターネット基礎 ②聴覚障害者エクセル基礎 ③肢体不自由者・内部障害者エクセル基礎 対市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持ちパソコンに興味がある人 所市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 定各6人(超えたら抽選) ◇申込期限...11月19日 問市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

第14回こころで描く絵画展

内精神障害のある人たちが描く絵画展 期11月27日(火)~12月2日(日) 所市立美術館 料無料 問保健予防課258-2351

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11月25日(日)10時~11時30分 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 料無料 申必要(当日受け付けも可) 問認知症の人と家族の会鹿児島県支部257-3887

第23回ふれあい健康展

内活動紹介、測定・体験コーナー、菊野克紀氏(総合格闘家)の特別講演など 期11月16日(金)10時~15時30分 ◇胸部レントゲン検診も実施(いきいき受診券が必要) 所中央保健センター 問中央保健センター

第13回西部かがやき健康祭

内健康づくり体験発表、体力測定、手作り体験など 期11月20日(火)

10時~15時30分 ◇レントゲン検診も実施(13時30分~15時。いきいき受診券が必要) 所西部保健センター 問西部保健センター

第26回谷山健康まつり

内活動発表、展示、血圧・体脂肪測定、山下積徳氏(つみのり内科クリニック院長)の特別講演など 期11月30日(金)10時~15時30分 ◇胸部レントゲン検診も実施(13時30分~15時。いきいき受診券が必要) 所南部保健センター 問南部保健センター

市民のための歯科健康講座

内8020表彰式、三遊亭歌之介師匠(落語家)の講演 期11月17日(土)13時30分~16時 所山形屋文化ホール 料無料 問市歯科医師会222-0574

第19回正しく安全なウォーキング大会

月	日	曜	コース・集合場所	問い合わせ
11	15	木	城山すそ野・中央公園	東部保健センター
	22	木	潮風ニュータウン・鴨池児童公園	中央保健センター

対市内に住む人 ◇時間...10時~12時(集合は9時30分~9時50分) 料50円(スポーツ傷害保険料) 申不要

かごしま温泉健康プラザイベントなど

①笑顔川柳コンテスト作品募集 ◇募集期限...11月15日 ◇応募作品は施設内に掲示します

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を紹介 期11月23日(祝)14時~16時 定20人程度 申必要 料無料(施設使用料が必要)

①②共 問かごしま健康温泉プラザ252-8551

健康増進施設臨時休館のお知らせ

①さくらじま白浜温泉センター ◇期間...11月1日(木)~7日(水) 問さくらじま白浜温泉センター293-4126

②マリンピア喜入八幡温泉保養館 ◇期間...11月6日(火)~11日(日) ※温泉以外は通常どおり開館

問マリンピア喜入345-1117

ヨガ健康教室

対市内に住むか通勤する勤労者、その家族 期11月18日(日)10時~12時 所市勤労者交流センター 定50人(超えたら抽選) 料無料 ◇申込期限...11月10日 問市勤労者交流センター285-0003(FAX285-0102)

特定(長寿)健診を受けましょう

月	日	曜	場 所	時 間
5	月		東谷山小学校	9時~11時
8	木		坂之上福祉館	9時~11時
11	日		JA厚生連健康管理センター	8時30分~10時30分
12	月		あけぼの公民館	9時~10時30分
			古屋敷公民館	14時~15時
13	火		西部保健センター	9時30分~10時30分
11	14	水	平川小学校	8時30分~9時30分
			野屋敷・鬼丸克彦様方	10時50分~11時30分
15	木		宮川小学校	9時~11時
16	金		喜入地区保健センター	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
27	火		北部保健センター	9時30分~10時30分
29	木		谷山小学校	8時30分~10時30分
30	金		中央保健センター	9時30分~10時30分

◇受診のときは、「特定(長寿)健康診査受診券」と「保険証」を持参してください(本市国保と後期高齢者医療の被保険者は健診料は無料)
◇12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

健康のための講座・教室など

対市内に住む人(⑤はどなたでも) 定①~⑤なし ⑥50人程度 ⑦7人(超えたら抽選) 料①~⑥無料 ⑦100円(お茶代) 申①~⑤不要 ⑥電話かファクスで(当日受け付けも可) ⑦電話で11月19日までに各申し込み先へ

講座・教室	内容など	日 時	場 所	申し込み 問い合わせ
①脳活性チャレンジ講座	横山俊一氏(南風病院脳神経外科医師)の講話	11月22日(木)・29日(木)13時30分~15時30分	北部保健センター	
②脳卒中予防教室	横山俊一氏(南風病院脳神経外科医師)の講話	11月15日(木)14時~15時30分	松元地区保健センター	松元保健福祉課
③ひざ痛・腰痛予防教室	丸山裕之氏(田平整形外科クリニック医師)の講話など	11月29日(木)14時~16時	郡山地区保健センター	郡山保健福祉課
④こころの健康教室	安藤五三生氏(横山病院医師)の講話	11月26日(月)13時30分~15時	西部保健センター	
⑤休日のエイズ検査	無料匿名のHIV抗体検査	12月2日(日)13時~16時	市保健所	保健予防課258-2358
⑥精神障害のある方の家族のための教室	川畑善博氏(株)ラグーナ出版代表、精神保健福祉士)の講話	11月16日(金)13時30分~15時	精神保健福祉交流センター	保健予防課258-2351(FAX258-2392)
⑦臨床心理士を囲む茶話会	松本宏明氏(志學館大学臨床心理士)と家族関係を語り合う会	11月25日(日)10時~12時	精神保健福祉交流センター-214-3352、080-2692-0789(申し込み専用)	

1年に1回は忘れずに集団検診を

月	日	曜	場 所
12	月		胃・腹部：東谷山小学校 子宮・乳：谷山サザンホール
14	水		胃・腹部：平川小学校
15	木		胃：坂之上福祉館
16	金		胃・腹部：喜入地区保健センター
18	日		子宮・乳：県民総合保健センター
19	月		子宮・乳：松元地区保健センター(午前のみ)
11	20	火	乳：南部保健センター(午後のみ)
	21	水	子宮・乳：星峯西小学校
	22	木	胃・腹部：宮川小学校
	26	月	子宮・乳：桜丘西小学校
	27	火	子宮・乳：南部保健センター
	28	水	胃・腹部：川上小学校
	29	木	胃・腹部：谷山小学校 乳：中央保健センター(午後のみ)

◇受付時間 8時30分~9時30分
◇12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

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