

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

東部保健センターの講座・教室

- ①脳活性チャレンジ講座
◇演題…脳認知症の予防について
回認知症になりにくい生活習慣とは ◇講師…**内田将博氏**(三州病院医師) **黒野明日嗣氏**(愛と結の街施設長) 期 12月19日(木)14時~16時 回 12月20日(金)14時~16時
- ②ひざ痛・腰痛予防教室
◇演題…中高年の関節痛・腰痛について ◇講師…**川村秀哉氏**(増田整形外科病院医師)、**南園智治氏**(同理学療法士) 期 12月12日(木)14時~16時
- ①②共 対市内に住む人 所教育総合センター 料無料 申不要 問東部保健センター
- ゆうあい館「卓球バレー講座」
対市内に住む18歳以上で身体障害者手帳を持つ人 期毎月第1・3木曜日13時30分~15時30分 所市中心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 定30人程度 料無料 問市中心身障害者総合福祉センター 252-7900(FAX253-5332)
- 精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)講座
①精神科医を囲む茶話会
◇講師…**赤崎安隆氏**(赤崎病院院長) 期 12月22日(日)10時~12時

- 定7人(超えたら抽選) 料100円(お茶代)
- ②まちかど交流講座(クッキング)
内パン・オ・シリアルづくり 期 12月15日(日)10時~13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(ワード入力ができる人)向け講座 期 来年1月11日~2月1日の毎週土曜日10時~12時(全4回) 定5人(超えたら抽選) 料580円(テキスト代)
- ①~③共 対市内に住む人(①③は精神障害のある人) 申①は直接か電話で12月16日まで、②③は往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて②は12月8日、③は12月22日(いずれも必着)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
- スパランド裸・楽・良のイベントなど
- ①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26日(木)・27日(金)(1泊2日) 定20人(超えたら抽選) 料5500円(1泊3食) 申往復はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、学年、保護者名を書いて、12月19日(必着)までに〒891-1102東俣町1450ス

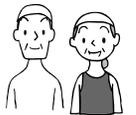
◇不要になった福祉機器をご提供ください。必要とする人に無料であっせんします



問市中心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 252-7900(FAX253-5332)

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8日~24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17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



地域で見守りませんか

◇地域のひとり暮らしや寝たきりの高齢者へ、声かけ活動や在宅福祉に関する情報提供をするボランティアを「ともしびグループ」として募集しています
問 長寿支援課216-1267か各支所の福祉課・保健福祉課へ



声かけで地域のつながりを



有水 俊子さん(川上町)

○友人5人と「ともしびグループ」に参加しました。活動では「あったかい声かけ」を心がけています。
○声かけ活動を続けるうちに婦人部の若い人やPTAにも輪が広がって、今では町内でお互いに声かけをするようにもなりました。地域のつながりもより強くなったと思います。若い世代の皆さんもぜひ参加してみませんか。

特定健診を受けましょう

◇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
◇1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
※健診は無料
問 サンサンコールかごしま099-808-3333



月	日	曜	場 所	時 間
	6	金	南部保健センター	9時30分~10時30分
	7	土	J A厚生連健康管理センター	
	8	日	郡山地区保健センター	8時30分~10時30分
	9	月		
12	10	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
	17	火	東部保健センター	
	18	水	セイカスポーツクラブUSUKI	8時30分~10時30分
	21	土	中央保健センター	
	24	火	北部保健センター	9時30分~10時30分

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

新年に向け健康チェック 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
- ①~④共
◇受付時間 ①②8時30分~9時30分、③④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、市民税非課税世帯の人などは検診料無料(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
◇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

月	日	曜	検 診	場 所
	9	月	胃・腹部 子宮・乳	郡山地区保健センター 皇徳寺小学校(午前のみ)
	11	水	胃・腹部	坂元台小学校 清水小学校
	12	木	子宮・乳	県民総合保健センター(午後のみ)
12	13	金	胃・腹部 乳	谷山市民会館 ※9時~10時 中央保健センター(午後のみ)
	14	土		県民総合保健センター
	16	月		草牟田小学校
	18	水	胃・腹部	セイカスポーツクラブUSUKI
	21	土	子宮・乳	中央保健センター 県民総合保健センター

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