



健康福祉

申請・お知らせ

行楽シーズンの食中毒予防

◇お弁当作りは当日に ◇調理前、食べる前は手洗いを ◇食材はしっかり加熱し、冷ましてから詰めましょう ◇お弁当の長時間の放置は危険です。残ったときは廃棄を



9月24日～30日は結核予防週間

◇年に1回は胸部レントゲン検診の受診を ◇せきやたんが2週間以上続くときは医療機関で受診を

国民健康保険に関するお知らせ

①国保税の年金特別徴収の開始 ◇昨年度65歳になった国保加入者がいる世帯で、加入者全員が65歳以上の世帯は、10月支払いの年金から特別徴収(年金からの支払い)が始まります。※金額は納税通知書をご覧ください

②所得申告はお済みですか

◇所得がなかった人や少なかった人は、申告により保険税や入院時の自己負担額などが減免されるときがあります。未申告の人は早めに申告してください ◇控除対象配偶者や扶養親族の人は不要です

①②共 問 国民健康保険課216-1229(FAX216-1200)

今月の納期	
◇後期高齢者医療保険料	第3期
◇国民健康保険税	第4期
◇介護保険料	第4期
納期は9月30日まで	

高齢者いきいきポイント推進事業登録説明会

内 高齢者の健康診査の受診や介護保険施設などでのボランティア活動に対し、換金可能なポイントを付与する制度の登録説明会

対 市内に住む65歳以上の人で、要介護・要支援認定を受けていない人 ※介護保険証を持参

期 日	場 所
9月24日(水)	かごしま市民福祉プラザ
9月25日(木)	谷山支所

◇時 間 14時30分～15時30分
問 市社会福祉協議会ボランティアセンター221-6072(FAX221-6075)

はり、きゅう利用券の交付

対 国保・後期高齢者医療被保険者で昨年度の保険税(料)を完納している人 ◇希望者は保険証を持参し、国民健康保険課か各支所の国保窓口、長寿支援課か各支所の福祉課・保健福祉課へ 問 サンサンコールかごしま099-808-3333(FAX 国民健康保険課216-1200、長寿支援課224-1539)

後期高齢者医療保険料の口座振替への変更

◇12月分の特別徴収(年金からのお支払い)を中止し、口座振替を希望する人は、9月12日(金)までに手続きを済ませてください(保険料の総額は変わりません) ◇必要なもの…保険証、通帳、通帳印(本人以外の口座から引き落としを希望するときは、本人の印鑑も必要) ◇引き続き年金からのお支払いを希望する人や申出書提出済みの人は手続き不要 問 長寿支援課216-1268(FAX224-1539)、各支所の福祉課・保健福祉課へ

不妊に悩む人への特定治療支援

対 夫か妻の住所が本市にあり法律上の婚姻をしている、合計所得(平成25年分)が730万円未満の夫婦 ◇対象となる治療…体外受精、顕微授精 ◇申請期限…来年3月31日 問 母子保健課216-1485(FAX216-1284)

昨年度分の重度障害者市民福祉手当の申請はお済みですか

対 昨年10月1日現在、20歳以上で、本市に引き続き一年以上住む重度障害者 ◇申請期限…9月30日 ※今年度分は10月1日から受け付け 問 障害福祉課216-1273(FAX216-1274)か各支所の福祉課・保健福祉課

あなたの歯を表彰します

対 80歳以上で20本以上の歯を残している人 申 かかりつけの歯科医院で推薦してもらうか電話で10月18日12時までに市歯科医師会事務局222-0574(FAX222-0511)へ

犬・猫の不妊・去勢手術の一部助成(地区獣医師会主催)

対 市内に住む人が飼っている犬・猫合計40頭(超えたら抽選) ◇募集期間…9月20日～30日(消印有効) 問 地区獣医師会事務局228-2102(FAX228-2103)か市内の動物病院



市立図書館の視覚障害者サービス

◇身体障害者手帳の交付を受けている人を対象に目の不自由な人のために点字図書・録音図書の郵送サービスを行っています ◇館内に拡大読書器・活字自動読み上げ器・音声パソコンなどを設置しています 問 市立図書館250-8500(FAX250-7157)

講座・催しなど

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・評価と家庭でできる運動のアドバイス 期 9月20日(土)10時～12時 定 20人程度 ※直接か電話で事前予約が必要 料 無料(施設使用料が必要)

②川柳&薩摩狂句コンテスト ◇テーマ…昭和の思い出 申 施設にある応募用紙を9月17日～10月13日にかごしま温泉健康プラザへ

①②共 問 かごしま温泉健康プラザ252-8551(FAX252-8556)

吉田福祉センター健康・教養講座

①健康体操 ◇講師…神之門和子氏 期 10月1日(水)、15日(水)、29日(水)の14時～15時30分(全3回) 定 25人



◇申込期限…9月20日(必着)

②親子・お孫さんと絆を深める陶芸教室

◇講師…窪三智子氏(工房夢吉) 期 10月11日(土)・25日(土)の10時

～12時(全2回) 定10組

◇申込期限…9月25日(必着)
①②共 対 市内に住む人 ◇定員を超えたら抽選 料 無料(②は材料費実費負担) 申 電話かファクスで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を各申込期限までに吉田福祉センター294-1825(FAX294-4701)へ

身体障害者パソコン講座

内 肢体不自由者・内部障害者年賀状作成(①ゆっくりコース、②こだわりコース)、肢体不自由者・内部障害者・聴覚障害者 年賀状作成(③ゆっくりコース、④こだわりコース) 対 市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つパソコンに興味のある人や初心者の人 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…9月25日 問 市心身障害者総合福祉センター252-7900(FAX253-5332)

1日レクリエーション参加者募集

①知的障害者(児)とその家族 ◇行き先…北薩方面 期 10月12日(日) 定 300人(超えたら抽選)

申 電話で9月27日までに市手をつなぐ育成会264-8725(FAX同じ)へ

②肢体・内部障害者

◇行き先…北薩方面 期 11月16日(日) 定 なし 申 電話で9月22日～10月21日に市身体障害者福祉協会253-9771(FAX253-1426)へ

①②共 料 無料(昼食は実費負担) 障害者委託訓練生募集

①パソコン事務科(3カ月) 内 パソコンを使った訓練 定 14人

②介護福祉科(3カ月) 内 県知事指定介護職員初任者研修課程など 定 8人

③総合実務科(3カ月) 内 野菜選別、園芸など実践能力習得のための職業訓練 定 5人

①～③共 料 無料 申 9月19日までに最寄りのハローワークへ

問 鹿児島障害者職業能力開発校0996-44-2206(FAX0996-44-2207)

高齢者福祉センター与次郎教養講座 受講生募集

講座名	開講日	日時	回数	定員
①楽しい折り紙	10月7日	第1・3火曜日 10時～11時30分	8	20
②楽しい健康作り(体操・ダンス)	10月14日	第2・4火曜日 10時～11時30分	8	30
③はじめよう社交ダンス	10月8日	第2・4水曜日 10時～11時30分	8	36
④ゆったりヨガ	10月1日	第1・3水曜日 13時30分～15時	8	20
⑤懐かしの唱歌	10月4日	第1・3土曜日 10時30分～12時	8	30
⑥実用ペン習字	10月3日	第1・3金曜日 10時～11時30分	10	20

対 市内に住む65歳以上の人
期 ①～⑤10月～来年1月、⑥10月～来年2月
◇定員を超えたら抽選 料 無料(教材費などは実費負担)
申 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号を書いて、9月15日(必着)までに〒890-0062与次郎一丁目10-6高齢者福祉センター与次郎250-3311(FAX250-8011)へ

正しく安全なウォーキング大会 参加者募集

内 甲突川河畔(約4.4km)を運動普及推進員と一緒に歩く
対 市内に住む人
期 10月5日(日)10時～12時 ※鹿児島アリーナに9時30分～9時50分に集合。雨天中止
料 無料 申 不要
問 西部保健センター252-8522(FAX252-8541)

お気軽にご参加ください

私からもひとこと INTERVIEW

西川 祥子さん (市運動普及推進員協議会会長)

○私たち運動普及推進員は、イベントなどを通して、健康づくりのための運動を普及啓発する活動に取り組んでいます。
○歩くことは、手軽な有酸素運動で、心肺機能が高まりますし、骨の強化や筋力アップにもつながります。
○景色を楽しみながら、ウォーキングで心と身体の気持ち良さを感じて、日ごろの健康づくりのきっかけにしませんか。