

いきいき
健やかに

健康・福祉

内=内容 対=対象
期=日時・期間・期日 所=場所
定=定員・定数・人員 料=料金
申=申し込み 問=問い合わせ
FAX=FAX E=Eメール
共=共通事項

■イベント・講座

ひざ痛・腰痛予防教室
～ロコモと運動

◇講師…益崎浩一郎氏(益崎整形外科医師)、日高剛氏(同理学療法士) 対市内に住む人 期12月12日(金)14時～16時 所市教育総合センター 料無料 申不要 問東部保健センター

脳活性チャレンジ講座

①認知症予防について～関わり方と運動の実技

◇講師…高岡綾子氏(健康運動指導士) 期12月16日(火)14時～16時

②認知症は病気じゃない?!

◇講師…黒野明日嗣氏(介護老人保健施設「愛と結の街」施設長) 期12月19日(金)14時～15時30分 ①②共 対市内に住む人 所市教育総合センター 料無料 申不要 問東部保健センター

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7日～23日の毎週水・金曜日の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(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 (FAX808-0021)へ

スパランド裸・楽・良
冬休み宿泊体験学習

内料理体験やものづくり体験など 対小学4年～6年生 期12月26日(金)・27日(土)(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、生年月日、学校名、学年、保護者(署名・捺印)を書いて、12月19日(必着)までに〒891-1102東俣町1450 スパランド裸・楽・良 245-7070 (FAX245-7088)へ



道の駅喜入「喜楽市」

内喜入地域の農産物や特産品の販売、キイレンダーと餅つきなど 期12月21日(日)10時～15時 問マリンプシア喜入345-1117 (FAX345-3412)

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の
申請はお済みですか？

◇対象者 26年度住民税非課税者、児童手当受給者など
◇支給額 対象者1人につき1万円
◇支給対象と思われる人に申請書などを送付していますが、まだ申請していない人が多いです。期限までに申請しないと給付金を受給できなくなりますので、申請はお早めに

鹿児島市役所
臨時福祉給付金
鹿児島 花子様

鹿児島市役所
臨時福祉給付金に関する
大切なお知らせです。
必ずご覧ください。

2月5日が申請
期限じゃ

カクニンジャ

（表）
（裏）
※未申請の人には、上のはがきを12月中旬に送付します

◇受付窓口 本庁、各支所(8時30分～17時15分、土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
◇必要なもの 申請書(再発行できます)、印鑑、対象者全員分の本人確認書類、申請者名義の普通預金通帳など
問鹿児島市給付金コールセンター803-9555 (FAX803-9566)

はーと・ぱーく講座

①まちかど交流講座(クッキング)
内おうちde絶品ハンバーガーづくり 対市内に住む人 期12月20日(土)10時～13時 定10人 料500円(材料費)

②パソコン講座

内エクセル講座 対市内に住む精神障害のある人 期来年1月10日～31日の毎週土曜日10時～12時(全4回) 定5人 料540円(テキスト代)

①②共 申往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて ①は12月11日、②は12月15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 (FAX206-8571)へ

松元平野岡体育館内
温泉施設の臨時休業

◇配管改修工事のため、12月中旬から来年3月中旬まで休業します
問松元平野岡体育館 278-5100(FAX278-5275)

特定(長寿)健診・集団検診を受けましょう

◇職場の健康保険に加入の人は、勤務先に確認してください
◇来年1月以降の日程はいきいき受診券に同封の日程表でご確認ください
◇医療機関でも受診できます
■12月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要
◇特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための健診です
◇前年度の健診や人間ドックの結果をお持ちの人は、健診会場へ持参ください

日 曜	場 所	受付時間
16 火	東部保健センター	9時～10時30分
17 水	セイカスポーツクラブUSUKI	8時30分～10時30分
19 金	北部保健センター	9時～10時30分
20 土	中央保健センター	8時30分～10時30分

問サンサンコールかごしま099-808-3333 (FAX099-808-2525)

■12月の集団検診 ※事前予約が必要

日 曜	検 診	場 所
10 水	胃・腹部 子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 (午前のみ) ※女性のみ
11 木	胃・腹部 子宮・乳	清水小学校 県民総合保健センター(午後のみ)
12 金	胃・腹部	南部保健センター
13 土	胃・腹部	県民総合保健センター
15 月	胃・腹部 胃・腹部	草牟田小学校 ヘルスサポートセンター鹿児島
16 火	胃・腹部	谷山市民会館 ※9時～10時受け付け
17 水	胃・腹部 子宮・乳	セイカスポーツクラブUSUKI ヘルスサポートセンター鹿児島 (午前のみ) ※女性のみ
19 金	乳	中央保健センター(午後のみ)
20 土	胃・腹部 子宮・乳	中央保健センター 県民総合保健センター
22 月	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
24 水	胃・腹部 子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島 (午前のみ) ※女性のみ

◇受付時間 ①胃・腹部 8時30分～9時30分(谷山市民会館を除く)
②子宮・乳 8時30分～9時13分～13時30分
問がん検診専用ダイヤル214-5489 (FAX保健予防課258-2392)
※ヘルスサポートセンター鹿児島267-6292 (FAX260-1780)での検診は、直接予約が必要です

■半日がん検診(各種がん検診、歯周疾患検診など)

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
※前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は受診できません
申事前に直接、県民総合保健センター220-2332 (FAX220-2883)へ

+