

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 共=共通事項 HP=ホームページ 託=託児あり

講座・催しなどで、特に記載がないものは  
●誰でも参加(申し込み)可 ●応募多数のときは抽選

### 福祉

20面にも掲載

#### 11月11日は「介護の日」

◇介護への理解と認識を深め、介護を必要とする人や介護を行っている人を支援しましょう  
◇地域社会における支え合い、交流を促進しましょう 問介護保険課☎216-1277FAX219-4559

#### 12月3日～9日は「障害者週間」

◇障害や障害のある人への理解を深め、誰もが自然に手助けすることができる「心のバリアフリー」を広めましょう 問障害福祉課☎216-1272FAX216-1274

#### 敬老パス・すこやか入浴

##### ①敬老パス

◇満70歳の誕生日の2週間前から敬老パスを交付しま



す(利用は誕生日から) ※友愛タクシー券の交付を受けている人は入浴機能のみの敬老パスを交付 ◇必要なもの…顔写真1枚(縦4cm×横3cmで3カ月以内に撮影したもの)、印鑑(認め可)、身分証(保険証など) ※受け取りは本人のみ

##### ②すこやか入浴

◇70歳以上の方が敬老パスか友愛パスを提示したとき、公衆浴場組合に加盟している市内の公衆浴場に100円で入浴できます(回数制限あり)

①②共 問サンサンコールかごしま☎099-808-3333FAX224-1539(長寿支援課)

### 健康・生活衛生

#### 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

◇アルコール関連問題とはアルコール健康障害と関連して生じる飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題です ◇アルコール健康障害の予防について考えてみましょう 問保健予防課☎803-6929FAX803-7026

#### 休日のエイズ検査

◇12月1日の世界エイズデーに合わせて休日のHIV(エイズウイルス)検査を行います 期12月3日(日)13時～16時 所中央保健センター 料無料 申不要  
◇匿名での検査です  
◇毎週火曜日の昼間、第2木曜日の夜間も検査あり(日時など詳しくは市HPを)



レッドリボン

問保健予防課☎803-7023FAX803-7026

#### インフルエンザを予防しましょう

①マスクの着用など咳エチケットを、②外出後の手洗い・うがいを、③十分な休養とバランスのとれた食生活を、④人混みや繁華街への外出を控える 問保健予防課☎803-7023FAX803-7026



#### ノロウイルス食中毒に注意

◇ノロウイルスによる嘔吐・下痢症は特に秋から冬にかけて多発します ◇せっけんでしっかり手を洗いましょう ◇食品は中心部までしっかり加熱(85～90℃以上で90秒以上)しましょう ◇嘔吐物・便などで汚れた場所は、マスク・手袋・ペーパータオルなどを使用し、塩素系漂白剤で適切に消毒を 問生活衛生課☎803-6885FAX803-7026

#### かごしま温泉健康プラザ 臨時休館

◇施設整備のため、11月6日(月)～9日(木)、20日(月)・21日(火)は臨時休館します 問かごしま温泉健康プラザ☎252-8551FAX252-8556

#### 中央保健センター敷地内 駐車場舗装補修工事

◇11・12月に駐車場の工事を行うため、公共交通機関をご利用ください

### 講座・イベント

18面にも掲載

#### サンサンヘルス教室(料理教室)

内食生活改善推進員による料理教室…お揚げとネギの卵とじ丼、切干大根のミルク煮、豆腐とわかめのスープ、牛乳わらびもち 対市内に住む人 期12月7日(木)10時～13時30分 所西伊敷福祉館 定15人(先着順) 料300円 申電話で11月22日から西部保健センターへ

#### 味めぐり料理教室

内食生活改善推進員による郷土料理教室…①そばじゅい(汁)・いこもち、②つあんつあん(落花生入炊き込みご飯)・鶏焼酎煮、③がね・あずきかん 対市内に住む人 期①来年1月4日(木)、②2月1日(木)、③3月1日(木)の10時～13時30分(全3回) 所西部保健センター 定20人(先着順) 料1回600円程度 申電話で12月4日から西部保健センターへ

#### 難病医療講演会・療養相談会

内容	日時
①秋元正樹氏(鹿児島大学病院血液・膠原病内科診療講師)による全身性エリテマトーデスの講話	11月27日(月)14時～17時
②武富榮二氏(鹿児島赤十字病院院長)による後縦靭帯骨化症の講話	12月7日(木)14時～17時

対難病患者と家族 所①本庁本館2階講堂、②東部保健センター 定各80人(先着順) 料無料 申電話かファクスで内容、住所、氏名、電話番号を保健予防課☎803-6929FAX803-7026へ

#### セーフコミュニティは認知症の理解促進を進めています

◇65歳以上の4人に1人が認知症かその予備群といわれています ◇認知症の人や家族を応援する認知症サポーターを養成しています ◇10人以上の市民グループに無料で養成講座の講師を派遣します 申詳しくは長寿あんしん相談センター本部☎813-8555FAX813-1041へ

#### 家族介護講習会

対本市に住居登録があり、家庭で高齢者を介護している人かボランティアのために介護知識や技術を習得したい人 期来年1月18日(木)10時～16時 所本庁西別館 定30人 料無料 ◇介護を受けている人は短期入所、訪問介護、通所介護のいずれかを無料で利用可 申はがきに介護者と介護を受けている人の住所、氏名、電話番号、続柄、要介護度、希望する介護サービスの種類と利用施設名を書いて、11月30日(必着)までに☎892-8677山下町11-1長寿支援課☎216-1267FAX224-1539へ

#### がん治療に関する講座

◇演題…粒子線、高エネルギーX線によるがん治療 ◇講師…有村健氏(メディポリス国際陽子線治療センター放射線治療専門医)、月野佳代(市立病院看護師)、豊田雅彦氏(鹿児島大学病院放射線技師) 対市内に住む人 期11月19日(日)10時50分～12時30分 所宝山ホール 定100人(先着順) 料無料 申不要 問市立病院放射線技術科☎230-7000FAX230-7070

#### 糖尿病予防講演会「重症化予防」

演題	講師
得する糖尿病の初期治療	中崎満浩氏(南風病院糖尿病・内分泌内科主任部長)
健康食は糖尿病食	かみひらた 上平田美樹氏(日本糖尿病療養指導士)
手軽にできる! 椅子に座って健康体操	高岡綾子氏(鹿児島大学非常勤講師)

※手話通訳・要約筆記あり 対市内に住む人 期11月16日(木)13時～15時30分 所サンエールかごしま 定400人 料無料 申不要 問各保健センター、各支所の保健福祉課、市医師会☎226-3737



健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

## 今日もいきいき! 輝きライフ



「明るく、楽しく、全カプレーで!」

### 武・田上公民館 自主学习グループ バレーボールクラブ かもめ

公民館が開館したときから活動を始めて今年で33年目を迎えました。現在、バレーボールが大好きなメンバー14人で練習に励んでいます。体力づくりが目的ですが、みんな真剣に取り組み、ボールをつなぐことを意識して、ミスをしても声を掛けあうことを心掛けています。

練習後に食事に行ったり、年末に一泊旅行をしたりしてコートの外でも楽しく過ごしています。準備運動をしっかりと、けがに気を付けながら、これからも楽しく続けていきたいです。

