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のできる「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70歳以上の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4㎝×横3㎝で3カ月以内に撮影したもの）、印鑑、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歳以上の人が敬老パスか友愛パスを公衆浴場組合に加盟している市内の公衆浴場に提示すると、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を考えてみましょう　問**保健予防課**☎803-6929FAX803-7026

休日のHIV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

レッドリボン

期12月2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13時30分～15時、第2木曜日の17時30分～19時も検査あり。詳しくは市HPへ　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流行前のワクチン接種、②マスクの着用など咳エチケット、③外出後の手洗い、④適度な湿度の保持、⑤十分な休養とバランスのとれた食生活、⑥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う　◇食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃以上で90秒以上）する　◇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する

問**生活衛生課**
☎803-6885
FAX803-7026

かごしま温泉健康プラザ臨時休館

◇温泉成分分析などを実施するため、しばらくの間、臨時休館します　問**保健政策課**☎803-6861FAX803-7026

講座・イベント
18面にも掲載

「元気が出る学校」

内自宅でも簡単にできる認知機能・身体機能を高めるためのトレーニングを行う「元気が出る学校」の体験者募集　対市内に住む65歳以上の人　期来年1月30日までの月・火・金曜日は14時～16時、水曜日は10時～12時　※毎週1回、月4回まで参加可　所きくぞうビル（上荒田町26-19）　定20人程度　料1カ月目は無料、2カ月目以降1回300円程度　申電話かファクス、メールで住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、参加希望曜日を11月30日までに**NPO法人かごしま地域健康支援工房**☎800-3745FAX294-1148✉kagoticke10@gmail.comへ　◇担当課…産業創出課

市民のための糖尿病講演会～予防と治療について～

演　題	講　師
筋肉量 保ってのばそう 健康寿命	鎌田哲郎氏（いづろ今村病院名誉院長）
健康食は糖尿病食	執印友美氏（日本糖尿病療養指導士）
さわって使って筋力アップ	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13日（火）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**☎226-3737FAX225-6099

難病医療講演会・療養相談会

内　容	講　師	日　時
脊髄小脳変性症	橋口昭大（あきひろ）氏（鹿児島大学病院医師）	11月15日（木）14時～17時
多発性硬化症／視神経脊髄炎		11月29日（木）14時～17時
下垂体前葉機能低下症	吉本幸司氏（鹿児島大学病院医師）	12月11日（火）14時～17時

◇各日、療養相談会もあります　対難病患者と家族　所東部保健センター　定なし　料無料　申電話かファクスで住所、氏名、電話番号、希望日を講演会の前日までに**保健予防課**☎803-6929FAX803-7026へ

市民のための歯科健康講座

内8020表彰、お口の健康アドバイス、講演　◇演題…「お口から若くなる！健康になる！儲かる？知らないと10年損する、今日から始めるお口のセルフマネージメント」　◇講師…杉浦剛氏（鹿児島大学病院口腔顎顔面センターセンター長）　期11月17日（土）13時30分～16時　所中央公民館　料無料　申不要　問**市歯科医師会事務局**☎222-0574FAX222-0511、**保健予防課**☎803-6927FAX803-7026

家族介護講習会

対本市に住民登録があり、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16日（水）10時～16時　所かごしま市民福祉プラザ　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

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

楽しみながら民謡踊りの思いを紡ぎます

桜島公民館 自主学習グループ　日本民踊あづま会

日本各地の民謡に合わせ、山や海などの情景を全身で表現する民謡踊りは、基本の振り付けにアレンジを加え、気軽に楽しく踊ることができます。みんなから慕われる東（あづま）先生を中心に30年近く活動を続けており、おはら祭をはじめ、全国の行事で踊りを披露しています。ふるさとの唄に自然と観客から手拍子が起き、喜んでもらえたときは何よりうれしいです。

これからも、長く受け継がれている民謡を楽しみながら踊っていきたいです。