

開=開館時間 休=休館日 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

講座

子育て就職支援セミナー 託

内応募書類の書き方や面接対策など 対子育てをしながら就職を希望する人 ※ハローワークの登録が必要 期1月25日(金)10時~12時(9時45分から受け付け) 所サンエールかごしま 定20人(先着順) 料無料 申詳しくはハローワークかごしまマザーズコーナー☎223-8010 FAX225-7030へ

市子どもの貧困対策講演会 託

内子どもの貧困問題の現状と課題をテーマとした講演 ◇演題…ひとりぼっちの子どもはいないまちづくり ◇講師…幸重忠孝氏(NPO法人こどもソーシャルワークセンター・幸重社会福祉士事務所) 対市内に住む人 期1月27日(日)14時~16時 所鹿児島大学稲盛会館 定250人 料無料 申電話かファクス、

メールで1月26日までにこども福祉課☎216-1260FAX216-1284 E-mail:kodomo-katei@city.kagoshima.lg.jpへ

西部保健センター 育児教室

内子どもの病気や発育、離乳食など 対昨年8月~11月に生まれた初めての子どもを持つ親と家族 期2月5日(火)・15日(金)・19日(火)の13時30分~15時30分(全3回) 定40組(先着順) 料無料 申電話で1月15日から西部保健センター☎252-8522へ

がんばるパパ・ママのためのピラティス講座 託

対市内に住むか通勤・通学する子育て中の人 期2月10日~3月10日の毎週日曜日10時~11時30分(全5回) 所サンエールかごしま 定20人 料無料 申往復はがきかファクス、メールで1月20日(必着)までに〒890-0054荒田一丁目4-1男女共同参画推進課☎813-0852FAX813-0937 E-mail:danjokiyodo@city.kagoshima.lg.jpへ

健康・生活衛生

油断禁物!冬の食中毒

◇ノロウイルスは感染力が強く、冬季に流行します ◇主な症状…下痢、嘔吐、発熱 ◇予防法…①トイレ後、調理前、食事前には入念に手洗いを、②二枚貝などは85~90度で90秒以上加熱を、③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って塩素系漂白剤で適切に消毒を 問生活衛生課☎803-6885FAX803-7026

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外出後の手洗いを、③適度な湿度の保持を、④十分な休養とバランスのとれた食生活を、⑤人混みや繁華街への外出を控える 問保健予防課☎803-7023FAX803-7026

「かかりつけ医」を持ちましょう

◇かかりつけ医を持つことは、これまでの健康状態を踏まえた適切な診療や医療費の節約などにつながります ◇医療機関の掛け持ちをせず、時間外や休日受診はなるべく避けましょう ◇かかりつけ医の紹介状なしに大きな病院を受診すると、治療費が加算されることがあります ◇かかりつけ医の選び方…①自宅から近く通院できる開業医など、②治療方法など詳しく説明してくれる医師、③高度な医療が必要なときは専門医などを紹介してくれる医師 問サンサンコールかごしま☎099-808-3333 FAX216-1200(国民健康保険課)



はたちの献血キャンペーン

◇1月と2月は輸血用血液が非常に不足します ◇新成人を迎える皆様のご理解とご協力をお願いします ◇献血場所…献血プラザかもいけクロス(鴨池新町)☎257-3141、献血ルーム・天文館(東千石町)☎222-6511 問生活衛生課☎803-6881FAX803-7026



「元気高齢者」を活用しませんか

◇専門的な技術や知識・経験を多くの人に伝えるため 積極的な社会活動を行っている高齢者を「元気高齢者」として登録しています ◇老人クラブや町内会の催し・講座などに講師として派遣します ◇活動内容…演奏、マジック、運動、講演、パソコンなど 問長寿支援課☎216-1266FAX224-1539



高齢者の入浴中の事故に注意

◇冬季は入浴中の突然死が多く発生します ◇温度の急激な変化で血圧が大きく変動することなどが原因で起こる「ヒートショック」が関係するといわれており、高齢者は特に注意が必要です ◇安全に入浴するための6つのポイント…①入浴前に脱衣所や浴室を暖める、②湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にする、③浴槽から急に立ち上がらない、④飲酒後や、食後すぐの入浴を控える、⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後に入浴しない、⑥入浴前に同居者をお願いして、入浴時間が普段より長いときは確認してもらう 問保健予防課☎803-6927FAX803-7026

お知らせ

高齢者福祉センター吉野 浴室・水着浴室の利用休止

◇施設整備のため、2月28日(木)まで休止します ◇集会室などの施設は通常通り利用できます 問高齢者福祉センター吉野☎244-5681FAX244-5641

高齢者福祉センター東桜島 浴室の利用休止

期1月7日(月)~1月21日(月) ◇会議室などの施設は通常通り利用できます 問高齢者福祉センター東桜島☎221-2081FAX221-3908

かごしま温泉健康プラザ臨時休館

期1月25日(金)~2月13日(水) 問かごしま温泉健康プラザ☎252-8551FAX252-8556、保健政策課☎803-6861FAX803-7026

福祉

20面にも掲載

市民のひろば・市議会だよりの点字版・音声(CD・テープ)版を発行しています

◇配布を希望する人は、「かごしま市民のひろば」は広報課☎216-1133FAX216-1134、「かごしま市議会だより」は政務調査課☎216-1454FAX216-1452へ

かごしま子育て支援パスポートをスマートフォンなどで利用できるようになりました

協賛店舗で提示すると優待サービスが受けられます。 ◇利用方法など詳しくは市HPをご覧ください ◇紙の(カード)パスポートもこれまで通り利用できます 問りぼんかん☎812-7740FAX812-7744



講座・イベント

小・中学生向け

こども初心者釣り教室

①桜島海づり公園 期1月26日(土)9時~12時30分 定20人程度 ②鴨池海づり公園 期2月9日(土)9時~12時30分 定40人程度 ①②共 対釣り初心者の小・中学生(小学生は保護者同伴) 料釣り料など 申電話で①は桜島海づり公園☎293-3937、②は鴨池海づり公園☎252-1021へ

【ジオでん】カフェトラムで巡るツアー~桜島・錦江湾と路面電車の魅力発見~

◇市電(郡元経由)に乗ってクイズやゲームを楽しみ、かごしま水族館周辺のジオの魅力や五感で探しませんか 対小・中学生と保護者 期1月26日(土)13時~15時15分(受け付けは12時30分~) 所鹿児島駅前電停集合、かごしま水族館前解散 定20人 料500円(保険料など) 申往復はがきで1月15日(必着)までに〒892-0816山下町17-5-2階県旅行業協同組合「桜島ジオサルクガイドツアー」係☎201-9897へ ※鹿児島県知事登録2-216号

3歳~6歳向け

親子ふれあい水泳教室

内3歳~就学前の子どもと保護者 期2月1日~20日の毎週水・金曜日15時~16時(全6回) 所鴨池公園水泳プール 定30組 料1人200円(保険料) 申往復はがきで1月17日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-3鴨池公園水泳プール☎251-1288 FAX808-0021へ

どなたでも

自然の家がやってきた in谷山北公民館

内創作活動や遊び体験など 期2月10日(日)10時~12時15分 定なし 料無料(一部有料あり) 申不要 問市立少年自然の家☎244-0333FAX244-0334

井上あずみ&ゆーゆファミリーコンサート

内0歳児から入場できる「となりのトトロ」などでおなじみの井上あずみと愛娘のゆーゆによるコンサートです 期2月11日(祝)14時~16時 所谷山サザンホール 料大人2600円、高校生以下1300円、親子ペア(大人と高校生以下)3700円 ※座席が必要な3歳未満の子どもは有料 ※団体割引あり 問谷山サザンホール☎260-2033FAX267-4256