

健(検)診を年に1回は受診しましょう

日程や会場は、いきいき受診券などに同封の日程表や市HPで確認してください。

■**特定健診**…40歳以上の本市国民健康保険の加入者が受診できます(無料。保険証が必要)

問サンサンコールかごしま ☎808-3333

FAX216-1200(国民健康保険課)

■**長寿健診**…後期高齢者医療の加入者へ「いきいき受診券」と一緒に受診券を郵送していただきます(保険証が必要)

問長寿支援課 ☎216-1268 FAX224-1539

■**がん検診**…市内に住む40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で職場などで受診機会のない人が受診できます(保険証が必要)

問がん検診専用ダイヤル ☎214-5489 FAX803-7026



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ

【10月はピンクリボン月間】

◇乳がん^{せいあつ}征圧の願いを込めて10月31日までピンクリボンを結んだツリーを設置します。乳がんの正しい知識と早期発見の大切さを学びましょう

所本庁東別館1階 問保健予防課 ☎803-6927 FAX803-7026

成年後見・相続税電話無料相談会

内税理士による成年後見制度、相続税・贈与税に関する電話無料相談

期10月23日(土)10時~16時

問南九州税理士会鹿児島県連合会 ☎225-6148 FAX223-4691



ゆうあい館 第4期 身体障害者パソコン講座 応募要領は20面

コース名	日時
肢体・内部障害者 ワードで年賀状作成 ▲◆	10月25日~11月29日の毎週月曜日 15時~17時、18時~20時(各全6回)
肢体・内部・聴覚障害者 ワード講座(中級2) ★	10月26日~11月30日の毎週火曜日 18時~20時(全6回)

内パソコン・インターネットの基本的な使い方・文書作成など
対市内に住み、身体障害者手帳を持つ18歳以上の人(▲は初心者向け、◆はサポートが不要な聴覚障害者も対象、★はキーボードでの文字入力可能な人)

定各7人 料無料

申電話かファクスでコース名も10月19日までに市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) ☎252-7900 FAX253-5332へ

「いきいき! シニアライフ応援BOOK」をご活用ください

◇高齢者の生きがい支援サービスをまとめたパンフレットです

◇敬老パスのうれしい特典、高齢者福祉センターや高齢者クラブの楽しい活動などを、写真やイラストで分かりやすく紹介しています

◇長寿支援課や各支所の福祉課・保健福祉課、地域公民館などで配布しています

問長寿支援課 ☎216-1266 FAX224-1539



障害者地域生活支援拠点

◇地域で生活する障害者の不安の解消を図り、障害者と家族が安心して生活できるように支援する施設です

◇主なサービス

①介助者の疾病などによる不在や精神的不安に伴う一時的な避難などの相談・受け入れの緊急対応(24時間対応)

②施設などから地域生活への移行を希望する障害者へグループホームなどでの体験の場の提供(要予約)

所地域生活支援拠点ゆうかり(草牟田一丁目)

料①無料、②障害福祉サービスの利用者負担額

問地域生活支援拠点ゆうかり ☎813-7183 FAX813-7175



健康のための教室・講座 応募要領は20面

教室・講座	日時	場所
①脳卒中予防教室 (1回目)講話「脳卒中とその予防について」 (2回目)講話と実技指導「脳卒中予防のための生活習慣について」	10月21日(木) 14時~15時30分 10月28日(木) 14時~16時	北部保健センター
②こころの健康・認知症予防教室 講話と実技指導「かんたん体操で心も元気! ~認知症も予防しましょう」	10月27日(水) 14時~15時30分	南部保健センター
③CKD(慢性腎臓病)予防教室 講演と実技指導「腎臓に注目!! ~腎臓病は恐ろしい病気です~」	11月18日(木) 14時~16時	松元支所
④脳活性チャレンジ講座 (1回目)講演「認知症予防について」 (2回目)講話と実技指導「今日から始める脳活体操」	11月22日(月) 14時~15時30分 11月29日(月) 14時~16時	西部保健センター

対市内に住む人 定①②④各40人、③30人 料無料

◇申込開始日…10月13日(いずれも先着順)

申①は電話で北部保健センター ☎244-5693、②は電話で南部保健センター ☎268-2315、③は電話かファクスで松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4097、④は電話かファクスで西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541へ

勤労女性センター後期講座 託 応募要領は20面

■午前の部(10時~12時)

曜日	講座名	定員
火	パソコン初級ワード&エクセル① お正月の花(12月28日)	○ 8人
水	着物リメイク	各14人

■午後の部(13時30分~15時30分)

曜日	講座名	定員
水	リズム&体操(15時~16時30分)	30人
木	美しい着物着付け 簡単チュニック	12人 14人

■夜間の部(18時30分~20時30分)

曜日	講座名	定員
火	お洒落な正月料理 フラワーアレンジメント(12月28日)	★ 16人 14人

※開催日時や他の講座など詳しくは同センターHPへ

対市内に住むか通勤する女性(学生を除く)

○はパソコン初級程度、★は男性も可

※夜間の部は勤労女性を優先

定あり 料無料(材料費など実費負担)

申直接(はがき持参)か往復はがき(1人1枚。第2希望まで)で10月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター ☎・FAX255-7039へ ※同センターHPからも申し込み可



ホームページ

勤労青少年ホーム後期・短期一日講座 応募要領は20面

■教養講座

曜日	講座名	回数	定員
月	知って得するライフプラン&マネープラン	10	20人
火	家庭料理 旅行で使える英会話 パソコンCS試験 Excel 2級	各5 13	18人 15人 10人
水	カラーセラピー	7	各
日	写真	5	10人

■スポーツ講座

曜日	講座名	回数	定員
月	ソフトバレー	10	20人
金	美姿勢エクササイズ	5	10人
日	ランニング	7	15人

■短期一日講座

曜日	講座名	回数	定員
水	おうちでフレンチ	3	各
日	クリスマス料理作り お正月フラワーアレンジ	各1	18人 10人

※開催日時や他の講座など詳しくは同ホームHPへ

対市内に住むか通勤する15~34歳の人(学生を除く)

料無料(教材費など実費負担)

◇今年度の利用証がない人は本人確認書類が必要

申直接か往復はがき、メールで生年月日、職業も10月13日~26日(必着)に〒890-0063鴨池二丁目32-30勤労青少年ホーム ☎255-5771 FAX255-5750 juyukan@sjcweb.jpへ ※同ホームHPからも申し込み可



ホームページ