

国保・介護保険・後期高齢者医療保険

マイナ保険証の利用登録の解除

◇国保の加入者で解除を希望する人は申請を **要**マイナンバーカード ※別世帯の人が申請するときは委任状も ◇詳しくは市HPかサンサンコールかごしま ☎808-3333FAX216-1200(国民健康保険課)へ



第三者行為による傷病届

◇交通事故や傷害、犬のかみつきなどでけがをしたとき、治療費は加害者の負担が原則です ◇保険証を使って治療を受けるときは必ず「第三者行為による傷病届」の提出を **問**サンサンコールかごしま ☎808-3333FAX216-1200(国民健康保険課)、長寿支援課 ☎216-1268FAX224-1539



介護への理解を深めましょう

◇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している人を支援しましょう ◇地域社会での支え合い、交流を促進しましょう **問**介護保険課 ☎216-1277FAX219-4559

高齢者・障害者福祉

高齢者向けデジタル相談会

内スマートフォンやインターネットの使い方など **期**①11月22日、②11月29日、③12月6日の金曜日10～14時 **所**高齢者福祉センター①郡山、②吉野、③与次郎 **料**無料 ※申し込み不要 ◇詳しくは各高齢者福祉センターなどに設置のチラシか市HP、デジタル戦略推進課 ☎216-1115 FAX216-1117へ



①介護施設ボランティアポイント事業・②高齢者いきいきポイント推進事業の登録説明会

◇介護施設でのボランティア活動などで換金可能なポイントがもらえます **対**①市内に住む人、②市内に住む65歳以上で要介護認定を受けていない人 **期**①12月6日(金)、②12月9日(月)の14～15時 **所**①谷山支所、②市民福祉プラザ **定**各10人程度 **料**無料 **問**市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎221-6072 FAX221-6075

ともしびグループの募集

◇地域の一人暮らしや寝たきりの高齢者への声掛け活動、在宅福祉に関する情報の提供を行うボランティア(個人・団体)を募集します **問**サンサンコールかごしま ☎808-3333FAX224-1539(長寿支援課)

「心のバリアフリー」を広めましょう

◇障害や障害のある人への理解を深め、誰もが人格と個性を尊重し支え合いましょ **問**障害福祉課 ☎216-1272FAX216-1274

心身障害者扶養共済制度掛金払込証明書の発行

◇年末調整や確定申告で掛金の控除が受けられます ◇掛金払込証明書は障害福祉課で発行します **問**障害福祉課 ☎216-1273 FAX216-1274

健康

インフルエンザ・新型コロナを予防しましょう

◇①小まめな手洗い、②室内の換気、③マスクの着用など咳エチケット、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早めのワクチン接種 **問**感染症対策課 ☎803-7023FAX803-7026



ノロウイルス食中毒に注意

◇ノロウイルスによる食中毒は特に冬場に多く発生し、ごく少量のウイルスでも発症します ◇①せっけんでしっかり手を洗う、②食品は中心部までしっかり加熱する、③嘔吐物・便などで汚れた場所は、使い捨てマスク・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、④包丁、まな板、ふきんなどは洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する **問**生活衛生課 ☎803-6885FAX803-7026

入浴時の事故に注意

◇冬場は入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります ◇急激な温度の変化で血圧が大きく変動することなどに起因する「ヒートショック」が関係するといわれ、高齢者は特に注意が必要です ◇安全に入浴するためのポイント…①脱衣所や浴室を暖める、②湯船に入る前にシャワーやかけ湯で体を温める、③湯温は41度以下で入る時間は10分までを目安に、④食後すぐや体調不良時の入浴は控える **問**保健予防課 ☎803-6927FAX803-7026



アルコール関連問題を防ぎ一人で悩まず相談を

◇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を予防し、悲しい事件・事故をなくすため、まずは相談しましょう **問**保健支援課 ☎803-6929FAX803-7026



世界エイズデーに合わせた休日のHIV検査

期12月1日(日)13～16時 **所**中央保健センター **料**無料 **申**電話か市HPで11月15～28日に感染症対策課 ☎803-7023FAX803-7026へ



講座・イベント

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、(仮)たろう氏(吉本興業鹿児島県住みます芸人)による講演「ボケても大丈夫!誰も一人ぼっちにしない」 **期**11月16日(土)13時30分～16時 **所**中央公民館 **料**無料 **問**市歯科医師会事務局 ☎222-0574か保健予防課 ☎803-6927FAX803-7026

市民のための糖尿病講演会

◇講師…谷山弘樹氏(敬愛クリニック副院長)、内田紗弥氏(県糖尿病協会栄養部会糖尿病療養指導士)、高岡綾子氏(県エアロビクス連盟理事長) **期**11月20日(水)13時～15時30分 **所**中央公民館 **料**無料 ◇詳しくは市HPか南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928へ



手話講座

対県内に住む人(難聴者、聴覚障害者を除く) **期**11月26日(火)10～12時 **所**青年会館 **定**20人 **料**無料 **申**ファクスかメールで応募用紙(市HPからダウンロード可)を11月18日(必着)までに県聴覚障害者協会 ☎228-2016FAX228-6357E-mail:main@kagoshima-deaf.jpへ ※電話は電話リレーサービスにつながる場合があります



リカバリー講座

内①ソープフラワーを使ったプレゼント作り、②パソコンで遊ぼう!～Wordを使ってクリスマスオブジェ作り～ **対**市内に住む精神障害のある人 **期**①11月30日、②12月14日の土曜日10～12時 **所**市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) **定**①8人、②3人 **料**①500円(材料費)、②無料 **申**直接か電話で①は11月21日、②は12月5日までにはーと・ぱーく ☎070-1371-6837FAX206-8571へ

難病医療講演会・相談会(脊髄小脳変性症)

◇講師…橋口昭大氏(鹿児島大学病院脳神経内科医師) **対**市内に住む脊髄小脳変性症患者と家族、関係者など **期**12月3日(火)13時30分～16時10分 **所**東部保健センター **定**30人(先着順) **料**無料 **申**電話かファクスで11月12～25日に保健支援課 ☎803-6929FAX803-7026へ

認知症介護教室

対認知症の人を介護する家族や接し方を学びたい人 ※認知症の人の同伴可 **期**12月7・14日の土曜日13時～15時30分 **所**谷山サザンホール **定**各45人程度 **申**電話かファクス、申し込みフォームで11月27日までに長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555 FAX813-1041へ



みんなサポ応援講座

対高齢者の生活支援を行うボランティアに興味がある団体・個人 **期**12月12日(木)9時30分～12時 **所**市役所本庁本館2階 **定**50人程度 **料**無料 **申**電話か郵送、ファクス、メール、市HPで12月5日(消印有効)までに〒890-0062与次郎一丁目10-6長寿あんしん相談センター本部 ☎813-1040FAX813-1041E-mail:seikatsu@kg-shien.orgへ



高齢者すこやか温泉講座

◇講師…六三四氏(温泉ソムリエ協会師範)、東川隆太郎氏(かごしま探検の会代表) **対**市内に住む65歳以上の人 **期**12月18日(水)10～12時 **所**慈眼寺温泉(谷山中央六丁目) **定**20人(先着順) **料**300円 **申**電話かファクスで11月18日～12月10日に県公衆浴場業生活衛生同業組合鹿児島支部 ☎・FAX225-2683へ

地域活動支援センター

ゆうあい館 短期講座

内ネイル **対**市内に住み、障害者手帳などを持つ18歳以上の人 **期**12月21日、来年1月18日の土曜日10時30分～12時30分(全2回) **所**市中心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) **定**10人 **要**地域生活支援事業受給者証 **料**1000円(材料費) **申**直接か電話、ファクス、メールで12月13日までにゆうあい館 ☎252-7900FAX253-5332E-mail:yuaikan@dondon-net.or.jpへ



家族介護講習会

対市内に住み、要支援以上の高齢者を介護している人や介護技術を習得したい人 **期**来年2月4日(火)10～16時 **所**青年会館 **定**30人 **料**無料 **申**郵送かファクス、メールで介護者と介護を受けている人の住所、氏名、電話番号、続柄、介護度、希望する介護サービスの種類、利用施設名も12月2日(必着)までに〒892-8677山下町11-1長寿支援課 ☎216-1267FAX224-1539E-mail:chouju-zai@city.kagoshima.lg.jpへ