



自主学級とは、中央・地域公民館などを利用する学習グループが、学習計画や運営などを自主的に行う学級です。ぜひ参加してみませんか。

学習期間／入会(5月)～翌年3月31日
 ※日程は変更となる場合があります。

受講料／年会費500円

※年会費の他に、学級ごとに月謝、教材・材料費などの実費が必要です。

対象／満20歳以上の方
申込締切／4月20日(水)
申込方法／1講座につき、1枚の往復はがきで申し込みください。

※返信用はがきの表面に、自分の住所・氏名を記入してください。

※往信用はがきの裏面に、希望の学級番号・学級名・住所・氏名・年齢・連絡先を記入してください。

※公民館窓口でも受け付けています。
 (この場合もはがきが必要)

申込先／〒895・0076
 大小路町14・5 中央公民館

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
21	ミセスドレメ(洋裁)	第2・4週 火 9:30~11:30	10人
22	フラワーアレンジメント花木水	第2・4週 水 19:00~21:00	5人
23	ぼけぼけ写真塾	第2週 水 19:00~21:00	5人
24	マジック	第2・4週 水 18:30~20:30	若干名
25	書心会(書道)	第1週 水 13:30~15:30	5人
26	書陵会(書道)	第1・3週 土 9:15~11:15	若干名
27	書励会(書道)	第1・3週 木 19:00~21:00	10人
28	楽しい英会話	毎週 土 10:00~11:30	10人
29	古文書を読む会	第1・3週 火 13:30~15:30	若干名
30	もくせい句会(俳句)	第3週 月 13:00~16:00	若干名
31	くす乃き俳句会	第3週 火 12:30~15:00	若干名
32	黎明短歌会	第1週 金 12:00~17:00	若干名
33	方言教室	第2・4週 金 9:30~11:30	若干名
34	ふるさと歴史講座と探訪	第2・4週 木 9:30~11:30	5人
35	「万葉集」を読む会	第2・4週 水 13:30~16:00	5人
36	美味しく食べよう!ここにクッキング	第3週 木 9:30~12:00	5人
37	男でも一人のできるクッキング	第3週 土 9:00~13:00	若干名

●中央公民館 ☎(22) 7251

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
1	大正琴	第1・3週 月 13:30~15:30	若干名
2	尺八教室	第1・3週 金 19:00~21:00	若干名
3	どきどきフォルテ(ピアノ)	第2・4週 土 10:00~11:00 11:00~12:00	若干名
4	愛画会(油絵)	第2・4週 土 13:00~16:00	若干名
5	川内水彩会(水彩画)	第2土・第4日 13:00~16:00	若干名
6	翠墨会ふたば(水墨画)	第2・4週 水 13:30~15:30	5人
7	ちぎり絵コスモス	第2・4週 火 13:30~15:30	若干名
8	トールペイント&チョークアート教室	第2・4週 火 13:30~15:30	若干名
9	コール・スマイル(コーラス)	第1・3週 木 10:00~11:30	5人
10	詩吟にしき	第2・4週 月 10:00~12:00	若干名
11	七宝焼(工芸)	第2・4週 火 9:30~11:30	若干名
12	陶和会(陶芸)	隔月第3月・水・木・金 9:00~17:00	10人
13	レベルアップ日曜大工	第1週 土 9:00~12:00	若干名
14	装道の着装と礼法(着付)	第1・3週 月 9:00~12:00	若干名
15	着物着付け前結び	第1・3週 木 10:00~12:00	若干名
16	あじさい(表千家茶道)	第2・4週 火 9:30~11:30	5人
17	紫苑会(裏千家茶道)	第2・4週 火 13:00~16:00	5人
18	手編み	第2・4週 土 13:30~15:30	10人
19	パッチワーク2組	第1・3週 火 10:00~12:00	若干名
20	パッチワーク4組	第2・4週 木 19:00~21:00	若干名

●樋脇公民館 ☎(37) 2036

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
38	エコクラフト(紙ひも細工)	第1・3週 金 9:30~11:30	10人

●入来公民館 ☎(44) 3358

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
39	絵手紙	第1週 月 10:00~12:00	若干名

●東郷公民館 ☎(42) 0053

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
40	竜扇(和琴)	第4週 土 13:00~17:00	若干名
41	東郷ハーモニカ楽友会	第2・4週 火 13:30~15:30	5人
42	そよ風シンガーズ(合唱)	第1・3週 水 13:30~15:30	10人
43	大正琴	第2週 土 13:00~15:00	5人
44	ヨガサークル	第2・4週 水 14:00~16:00	若干名

●祁答院公民館 ☎(21) 8755

学級番号	学級名(内容など)	学 習 日 程	募集人数
45	イエローハーモニカ	第1・3週 木 19:00~20:00	5人
46	健康体操	毎週 月 13:30~14:30	5人
47	マーリエ・マハロ祁答院(フラダンス)	第2・4週 木 19:30~20:30	5人

健康診断

市では、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脳卒中など)の予防や早期発見を目的に、「特定健診」と「長寿健診」を行っています。自分の健康を過信せず、年に1回は健診を受診しましょう。

特定健診・長寿健診を受診しましょう

1人でも多くの方が、未永く健康で暮らすため、皆さんの健診の受診をお願いします。

●受診対象者

▼特定健診

- 薩摩川内市国民健康保険(以下「国保」)に加入している方
- ①40歳から74歳までの方
- ②令和4年度中に40歳になる方

▼長寿健診

- 後期高齢者医療保険に加入している方
- ①75歳以上の方
- ②65歳以上75歳未満の方で、障害認定により後期高齢者医療制度に加入している方

特定健診と長寿健診の重複受診はできません。また、人間ドックの補助と、特定健診または長寿健診を重複して受けることはできません。同年度における重複受診があった場合、人間ドックの補助金は返還になりますのでご注意ください。

●受診券の送付と有効期限

受診対象者には、4月に個人ごとの封筒で受診券と受託医療機関一覧を送付します。(転入や年齢到達など、国保や後期高齢者医療保険の資格を9月1日までに取得された方には、随時送付します)

※受診券の有効期限は、**11月30日(水)**です。

●受診方法

「受診券」と「被保険者証」をお持ちの上、受託医療機関(一覧は受診券に同封)で受診してください。また、医療機関によっては、事前予約が必要な場合があります。

※集団健診の実施はありません。

●受診料(無料)

特定健診および長寿健診の受診に当たっての自己負担はありません。

●健診内容

- ①問診 ②身長・体重・腹囲測定
 - ③血圧測定 ④診察 ⑤血液検査
 - ⑥尿検査 ⑦心電図検査 他
- ※長寿健診は、腹囲測定はありません。

●受診時の注意

血液検査や尿検査がありますので、朝食を取らずに受診してください。心臓病や高血圧症などの薬は、当日の服用は可能ですが、特殊な薬を服用されている方は、あらかじめ主治医に確認してください。

●保健指導

健診結果は、市から通知しますが、受診後2カ月～最長3カ月程度掛かる場合があります。結果内容によっては、保健師や栄養士による特定保健指導を受けていただき、皆さんの健康増進のための支援を行います。

また、健診結果を基に皆さんの健康状態を把握し、どのような健康施策が必要なのかといった分析を行い、より効果的な啓発活動、重症化予防教室などを実施します。

●情報提供事業(特定健診のみ)

生活習慣病を含む疾病治療のため、定期的に血液検査などを行っている方は、治療時などに測定された検査結果を医療機関から提供していただくことで、特定健診を受診したものとみなすことができます。(必要な項目が不足していた場合は、追加検査(自己負担なし)を受けていただきます)希望される方は、「情報提供票」を送付いたしますので、保険年金課にご連絡ください。また、パート勤務などで、事業所で健診を受けている方は、その健診結果を市に提出することで、同じく特定健診の受診に代えることができます。ぜひ、検査結果の提出にご協力ください。

●不正受診にならないようご注意ください
 次に該当する場合は、不正受診となり、受診に係る費用(最高1万1180円)を請求しますので、注意してください。

○医療機関での重複受診
 ○国保資格喪失後の特定健診の受診

問合先

▼健診に関すること
 本庁保険年金課(特定健診) 国保G、長寿健診 高齢者医療Gまたは各支所、甌島振興局
 ▼保健指導および健診結果に関すること
 市民健康課(川内保健センター内) ☎(22) 8811