

ご利用ください

あなたの身近な

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の安定した生活を支援する総合機関です。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員が皆さんの生活をサポートしますので、気軽に相談ください。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-3184

専門の職員が相談に応じます

専門の職員は、総合相談窓口として高齢者だけではなく、その家族からの相談にも応じています。平成26年度は、約1万2,500件の相談を受け、その内容に応じ

て関係機関などと連携。必要なサービスなどを受けるための支援をしています。また、電話での相談にも応じていて、高齢者の実態把握や、見守りのための訪問などを通して、高齢者やその家族を支えています。

市内の地域包括支援センター

姫城・中郷地区地域包括支援センター
上町17街区20号 ☎26-8339

妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター
前田町15街区6号 デラコア前田ビル103号 ☎23-9712

五十市・横市地区地域包括支援センター
久保原町10街区20号 ☎57-6767

祝吉・沖水地区地域包括支援センター
祝吉町5055番地5 ミラ・クレイン102号 ☎26-4212

志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター
庄内町8160番地3 ☎45-4180

山之口・高城地区地域包括支援センター
山之口花木2005番地（山之口総合支所内） ☎29-1682

山田・高崎地区地域包括支援センター
高崎町大牟田1150番地1（高崎総合支所内） ☎45-8411

介護予防を推進します

①「こけないからだづくり講座」の実施支援や「かくしゃく100歳教室」、「足腰シャキッと教室」などを開催。地域ぐるみの健康づくりや介護予防を応援します

②要支援の認定を受けた人が、要介護状態にならないために、介護予防ケアプランを作成します

高齢者の権利を守ります

①高齢者に対する虐待を発見した場合や、本人や周りの人から相談を受けた場合、高齢者が安心して生活できるよう関係機関と連携して支援します

②認知症などで判断能力が低下している人の財産や権利を守るために、成年後見制度の活用を支援します

③関係機関と連携して、悪質な訪問販売などによる被害防止に努めます

適切なサービスの提供を支援します

①福祉や介護サービスが適切に提供されるように、地域のケアマネジャーに助言や支援を行います

②高齢者がより暮らしやすい地域にするために、地域の関係者とのネットワークづくりに取り組めます

インタビュー

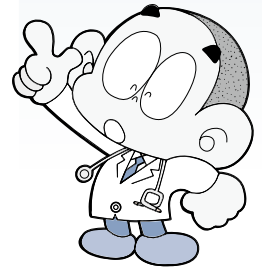
上川東二丁目

小玉安子さん



包括支援センターとの関わりは、9年前に義母が認知症を患い、相談に行ったのが最初でした。週2・3日程度、介護のために義母宅に通っていましたが、センターの担当者から介護施設を紹介してもらい、施設に通所することができました。また、高齢の伯母が骨折をしたときも、伯母のことを理解してもらっていたので一番合った施設を紹介してもらうことができました。普段から、職員の皆さんと情報交換をしていたので、悩みを一人で抱えたりすることなく、解決方法を見つけることができました。

がん検診を受けましょう



市では、5種類のがん検診を実施しています。がんは、早期発見・早期治療で治療が可能な病気です。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

◎問い合わせ
健康課 ☎23-2765

各検診の検査内容

胃がん検診

造影剤（バリウム）を溶かした液約100ccと発泡剤を飲み、検

査台の上で寝返りを打ったり、検査台を動かして、胃全体を撮影します。

乳がん検診

マンモグラフィ検査は、乳房を装置に挟んで圧迫し、X線撮影を行います。この検査では、触診では見つからないような小さながんを見つけることができます。

視触診検査は、乳房の形の変化、くぼみの有無、皮膚の色を見ながら、乳房に触れてしこりの状態を

確認します。また、乳頭からの分泌を確認する検査も行います。

子宮頸がん検診

婦人科医が子宮頸部を綿棒などで軽くこすり細胞を採取します。※個別健診では医師が必要と認めた場合に、体部の細胞を採取します

大腸がん検診

採便容器を使い2日分の便を採取し、潜血の有無を検査します。

肺がん検診

胸部のX線撮影を行う検査。65歳以上の人は、結核検診も兼ねて実施します。

なお、血の混じった痰や数日間続く咳は、肺がんや結核に共通する症状です。

がんを防ぐための12カ条

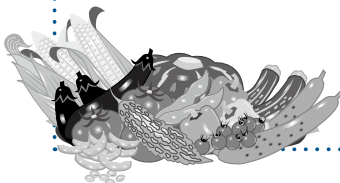
がんは、日常生活の影響を受けることで発症しやすくなります。次の12項目を心掛け、生活改善を心掛けましょう。

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

※出典…公益財団法人 がん研究振興財団発行パンフレット

これからの季節におすすめ

夏の野菜は、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富に含まれ、がん予防に効果的です。また、太陽の光は体調を整える働きを助けてくれます。朝は、太陽の光を浴びながら軽い運動がおすすめです。



がん検診の申込方法

受診期間	平成28年2月29日(月)まで
申込方法	
集団検診	検診車(バス)で受診する検診。事前に健康課へ申し込みください。
個別検診	指定医療機関で受診する検診。予約が必要です。事前に医療機関へ問い合わせください。
受診回数	集団検診もしくは個別検診のどちらか期間内に1回。
検診料金の免除	75歳以上の人や生活保護世帯、市民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)の人は無料で受診できます。詳しくは健康課へ問い合わせください。
その他	大腸がん検診の個別検診は、2月22日(月)までに、指定医療機関で採便容器を受け、取ってください。

検診の種類・対象者・検診料

がん種別	対象者	40歳以上	検診料
胃がん	対象者	40歳以上	
	検診料	集団 1,200円 個別 3,100円	
子宮頸がん	対象者	20歳以上の和暦で偶数年生まれ	
	検診料	集団・頸部のみ 1,200円 個別・頸部のみ 1,900円 頸部と体部の両方 2,700円	
乳がん	対象者	40歳以上の和暦で偶数年生まれ	
	検診料	集団 2,000円 個別 1,600円	
大腸がん	対象者	40歳以上	
	検診料	集団 マンモグラフィと超音波検査 個別 マンモグラフィと視触診検査	
肺がん	対象者	40歳以上	
	検診料	集団 無料	

災害に備える

～忘れたころに起こる災害の怖さ～

本市では、平成16年と平成17年の台風による豪雨災害や、平成22年の西岳地区と山田町で発生したゲリラ豪雨災害、平成23年の新燃岳の爆発的噴火が発生。また、近年は、予測が難しい急激な気象変化をもたらすゲリラ豪雨が増えています。災害はいつ起こるか分かりません。いざというとき、自分や大切な人の命を守るため、もう一度、避難の方法や非難持出品などを確認しておきましょう。

◎問い合わせ 危機管理課 ☎23-2129

日頃からできる 災害への備え

安全な避難経路の確認

避難所までの経路をあらかじめ家族で話し合い、決めておきましょう。

正確で早めの情報収集と自主避難

テレビやラジオで最新の気象情報や避難情報を確認しましょう。テレビのデータ放送では、雨雲レーダーや降水量なども見ることができます。雨の降り方や河川水位の上昇に注意し、危険を感じたら早めに避難しましょう。

避難時の心掛け

避難する時は動きやすい格好で、一人ではなく複数人で行動するように心掛けましょう。

持出品の確認

災害の規模によっては、市の支援態勢が整うまでに数日掛かります。いざという時のために、日頃から3日程度の食料と生活用品を備えておきましょう。



土砂災害の前触れ（予兆）

次の異常を確認したら、避難することを心掛けてください。

昨年、広島市で発生した災害では、家の中でも場所によって生死を分けました。夜中もしくは、雨が激しく避難できないときは無理に避難せず、斜面から離れた部屋や2階の部屋に避難しましょう。

土石流

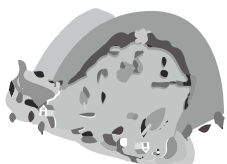
山鳴りや立木の裂ける音、石のぶつかり合う音が聞こえる。雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。川の水が急に濁り流木が混ざり始める。腐った土においがする。

崖崩れ

地面にひび割れができる。沢や井戸の水が濁る。斜面から水が噴き出す。

地滑り

崖からの水が濁る。崖に亀裂が入る。小石がばらばらと落ちてくる。



避難所生活は ルールを守って

避難所では、次のルールを守りましょう。

① 避難者情報の登録

避難者の情報を登録する必要があります。避難所で配る避難者カードに氏名や住所、生年月日など必要事項を記入してください。



② 避難所運営への協力

避難所は、地域の人と一緒に利用する防災拠点です。避難生活が長期になる場合には、自主的に避難所運営に協力しましょう。

③ 事務室などは使用できません

事務室、調理室など避難者全員のために必要な部屋は、個人的には使用できません。

④ 食料や生活物資の配給

食料や物資の配給は、十分な量を確保できないことや、時間がかかることがあります。

【風水害の場合】

- ・ 自主避難の場合もしくは、一晩程度の避難の場合、3食分程度の食料やタオルなどの生活用品を持参してください。
- ・ 避難生活が長期化する場合は、市が必要に応じて非常食などの支援物資を準備します。

【地震・火山災害の場合】

- ・ 支援物資は、避難している家族ごとに配給します。
- ・ 原則、避難者全員に配給できる準備が整うまで配給しません。
- ・ 非常時で全員に配給できない場合、少ない物資を均等に配給でききるよう協力をお願いします。

⑤ ペットなどの持ち込みは禁止

犬、猫などの動物を屋内に持ち込むことは、避難者全員の同意が無い限り禁止しています。知人などに預けるなどの対応をお願いします。

⑥ 飲酒や喫煙の制限

飲酒はできません。喫煙は、指定場所以外では禁止です。また、ろうそくなど火気厳禁です。

⑦ 仮設公衆電話などの利用

仮設公衆電話などが設置された場合は、緊急性の高い用件のみ利用できます。災害時は電話回線が込み合うため、災害用伝言ダイヤル(☎171)の活用をお願いします。

インタビュー



自主防災組織における訓練のお手伝いや防災講話も実施しています。

危機管理課 下沖 康太郎 主査

地域を守る「自主防災組織」

東日本大震災では、地震と津波により市町村の機能がストップ。行政が十分に対応することができない状況が発生しました。そのような中、地域住民の避難行動や避難所の運営、地域や行政からの情報収集や伝達など、地域の実情を知る「自主防災組織」が重要な役割を果たしました。

災害に備えるためには、自助・共助・公助の環境づくりをすすめることが大切。特に災害時の「公助」には限界があるので、普段から「自助」「共助」の充実を図っておくことが重要です。

自助とは、自分の命は自分で守ること。また、共助とは、地域の人たちがお互いに助け合って地域を守ること。この共助に当たるのが「自主防災組織」です。現在、市内の自治公民館303館のうち、241館で自主防災組織が結成されています。自主防災組織を支えるのは「自分たちの地域は自分たちで守る」という強い意識です。

市では、訓練の手伝いや防災講話を実施し、地域の安全を一緒に守る手伝いをしています。

※都城市の指定避難所は、広報都城6月号25ページ、または市ホームページで確認できます

災害時に困ったときの連絡先

災害全般、災害救助資金融資制度、 り災証明	☎ 23-2129
危機管理課	☎ 23-2129
体が不自由な人の避難 福祉課	☎ 23-2980
避難所について	☎ 23-7146
コミュニティ課	☎ 23-7146
水道の断水	☎ 23-4510
水道局	☎ 23-4510
道路の被害	☎ 23-2752
維持管理課	☎ 23-2752
浸水家屋の消毒	☎ 23-2130
環境政策課	☎ 23-2130

ふるさとで かなえよう 将来の夢

住み慣れた環境で、将来必要となる知識や技術を学び、将来の夢をかなえてみませんか。市内・三股町内の大学や高専、専門・専修学校の平成28年度学生募集の概要を紹介します。詳細は、各学校へ問い合わせください。

◎問い合わせ

総合政策課 023-21115



南九州大学都城キャンパス (立野町)

園芸や造園、環境について学ぶ「環境園芸学部」、教員などを養成する「人間発達学部」からなる、同大学都城キャンパス。ふるさとで地域と関わりながら、学びを深められることが魅力です。

◎問い合わせ 021-2111

●取得できる資格

- ①環境園芸学部 環境園芸学科
高等学校教諭1種免許(理科・農業)、中学校教諭1種免許(理科)、自然再生士補、学芸員など
- ②人間発達学部 子ども教育学科
保育士資格、幼稚園教諭1種免許、小学校教諭1種免許、特別支援学校教諭1種免許など

●募集人員

環境園芸学科 130人
子ども教育学科 80人

●出願期間

10月1日(木)～9日(金)

【特待生推薦入試】

【推薦】

1期:11月1日(日)～8日(日)

【一般】

1期:28年1月18日(月)～2月3日(水)

【センター試験利用入試】

1期:28年1月18日(月)～2月5日(金)

【AO入試】

8月3日(月)～平成28年3月9日(水)まで随時受け付け

●都城地区入学金全額免除制度

都城地区内の高校を卒業、または卒業見込みの人や、市民ならびに市民の子が、都城キャンパスに入学金した場合、入学金25万円が全額免除されます。

インタビュー



人間発達学部
子ども教育学科 3年
せきの おしよこ
関之尾 翔子さん
(都城西高等学校卒業)

夢に向かって 努力しています

中学生の頃から抱いていた、「子どもに関わる仕事に就きたい」という夢を実現したいとの思いで、南九州大学人間発達学部を選びました。現在、小学校教諭、幼稚園教諭、保育士の免許を取得しようと勉強しています。

南九州大学は、教職員と学生がフレンドリーな関係であることが魅力のひとつ。1年生からゼミに参加して、進路などで不安に思うことを先生や先輩に相談ができるので、勉強に集中することができます。また、地元ということもあって、学費や生活の面でも両親の不安や負担を軽減できたことから、この大学を選んで良かったと思っています。

都城高専（吉尾町）

都城高専（高等専門学校）は、5年間の一貫教育で、技術職のスペシャリストを養成。中学卒業後の早い段階から、専門的な知識を学べるのが魅力です。

◎問い合わせ ☎47-1134

●取得できる学位など

本科（5年間）を卒業すれば准学士、さらに専攻科（2年間）を修了すれば、大学と同じ学士の学位を取得できます。また、本科卒業後に、国公立大学3年生へ編入学することもできます。

●募集定員

- 機械工学科 40人
- 電気情報工学科 40人
- 物質工学科 40人
- 建築学科 40人

●出願期間

- 〔推薦〕 28年1月4日(月)～7日(木)
- 〔一般〕 28年1月26日(火)～29日(金)

都城コアカレッジ（吉尾町）

●取得できる資格

- ①情報デザイン科 基本情報技術者、ITパスポート試験など
- ②医療ビジネス科 医療秘書検定、医療事務技能審査試験など
- ③介護福祉科 介護福祉士、学習療法士1級など

●募集定員

- 情報デザイン科 30人
- 医療ビジネス科 20人
- 介護福祉科 40人

●出願期間

- 〔推薦〕 第1回…10月1日(木)～16日(金)
- 〔一般〕 第1回…11月2日(月)～20日(金)

◎問い合わせ ☎38-4811

都城デンタルコアカレッジ（吉尾町）

●取得できる資格

歯科衛生士、介護職員初任者研修修了者、医療事務技能審査試験

●募集人員

- 歯科衛生士科 30人（女性のみ）

●出願期間

- 〔推薦・特待生〕 第1回…10月1日(木)～16日(金)
- 〔一般・社会人〕 第1回…10月1日(木)～16日(金)

◎問い合わせ ☎38-4812

都城調理師高等専修学校（都島町）

●取得できる資格

調理師、調理技術検定上級など

●募集人員

- 調理師科 昼間部 80人
夜間部 5人

●出願期間

10月1日(木)～28年3月31日(木) 願書提出後、指定日に面接、書類審査を行います。

◎問い合わせ ☎22-4626

看護系の学校

多くの医療機関が集まる都城圏で、圏域の医療を担う若者を育てます。

都城医療センター附属看護学校（祝吉町）

一般入試で定員の7割以上を選抜し、推薦・社会人入試で定員の3割以内を選抜します。

●募集人員

- 看護専門課程看護学科 40人

●出願期間

- 〔推薦〕 10月19日(月)～11月16日(月)
- 〔一般・社会人〕 12月14日(月)～28年1月19日(火)

◎問い合わせ ☎22-3690

藤元メデイカルシステム付属医療専門学校（三股町長田）

●募集人員

- 看護学科 80人

●出願期間

- 〔特別指定校、一般、社会人1期〕 10月1日(木)～14日(水)

〔特別（社会人2期）〕

28年2月3日(水)～16日(火)

〔一般〕

1期：12月21日(月)～28年1月13日(水)

◎問い合わせ

看護学科 ☎52-6921

都城看護専門学校（姫城町）

●募集人員

- 准看護師科（医療高等課程） 70人
- 看護師科（医療専門課程） 50人

●出願期間

- ①准看護師科 1次募集…10月5日(月)～31日(土)
- ②看護師科 1次募集…12月3日(木)～26日(土)

◎問い合わせ ☎22-0711

留意事項

出願期間は複数回設定している学校があります。詳しくは、各学校に直接、問い合わせください。

