

サン・アビリティーズ佐世保(干尽町)をご利用ください

体育室、トレーニング室、音楽室、調理室などがあり、障害の有無に関係なく利用できます。
利用料 本市に住所のある障害者は無料
 一般の人は下表のとおり
予約 障害者は2カ月前から、一般の人は1カ月前から受け付けます
申し込み、お尋ね サン・アビリティーズ佐世保 (☎33-9231)

室名	区分	利用料金	超過加算料金		
		(2時間以内)	(1時間ごと)		
体育室	全面	1,720円	860円		
	1/3面	680円	340円		
	卓球(1台)	450円	220円		
	トレーニング室(1人)	200円			
教養文化室など	利用時間	9~12時	12~17時	17~21時	
	教養文化室	610円	910円	1,520円	
	音楽室	610円	910円	1,520円	
	調理室	610円	910円	1,520円	
	研修室	910円	1,220円	1,830円	

心の健康づくりフェスティバル

とき 3月6日 13時~16時 入場無料
 (バザーは12時~13時)
ところ アルカスSASEBO・中ホール
内容 西村喜文さん(西九州大学・助教授)の講演会「子どもの心の健康とその支援」
 当事者メッセージ
 「こんなこと言いたい、伝えたい」
 君の心にとどけ素敵なコンサート
 (出演:西海メンネルコール)
お尋ね 障害福祉課

身体障害者補助犬をご存じですか

市役所障害福祉課
 目の不自由な人が安全に歩けるように助ける「盲導犬」。手や足が不自由な人のために物を拾ったり運んだり、服の着替えやドアの開閉などを手伝う「介助犬」。耳の不自由な人のためにチャイムや電話の呼び出し音などを知らせる「聴導犬」。これらの身体障害者補助犬は、デパートやレストランなど多くの人が利用する施設で自由に同伴することが出来ます。身体障害者補助犬は特別な訓練を受けており、ペットとは区別されます。ご理解とご協力をお願いします。



高齢者と介護

介護予防教室にご参加ください
 最寄りの在宅介護支援センター、市役所長寿社会課
とき 4~6月(週2回) 10~12時
ところ 東部保健福祉センター(大塔町) **内容** 主に運動器具を使用した筋力トレーニング **対象** 介護保険で要支援、要介護1に認定された人(施設入所者は除く) **定員** 先着12人 **参加料** 無料 **申し込み** 長寿社会課 送迎なし

認知症(痴呆)を考える講演会

市役所長寿社会課
とき 3月5日13時30分~15時30分
ところ コミュニティセンター **演題** 認知症の正しい知識と予防法
 最善の治療、豊かな生活をめざして **講師** 河野和彦さん(医師)
入場料 無料

介護教室にご参加ください

市役所長寿社会課
とき、**ところ** 2月11日 特養老人ホームあいのうら 2月12日 博仁荘 2月17日 アイケン医院 2月19日 東部保健福祉センター、介護老人保健施設サン、

保健所での骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課
とき 3月11日 **対象** 20~50歳の女性 **申し込み** 2月28日までに健康づくり課に(予約制)
2月は生活習慣病予防月間です
 保健所内・健康づくり課

がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病による死亡率は全体の60%を占めます。生活習慣病は初期の自覚症状がないので、年に1度は健診を受けて日ごろの健康を確認しましょう。

健康ウォーキング大会

保健所内・健康づくり課
 西地区公民館(金比良町)付近のウォーキングモデルコース(約7km)設置を記念して開催します **とき** 2月25日受け付けは9時~9時30分(雨天の場合は3月2日に延期) **集場所** 西地区公民館 事前の申し込み不要。歩くのに適した服装でご参加ください。

マタニティークッキング

保健所内・健康づくり課
とき 3月11日10~13時 **ところ** 中央公民館 **材料代** 三百円 **定員** 30人 **申し込み** 同課

男性シルバー料理教室

保健所内・健康づくり課
とき、**ところ** 2月23日、3月2日、9日 中里皆瀬地区公民館 **時間** 10時から **材料代** 1回二百円 **定員** 30人 **申し込み** 同課

敬老パスを発行しています

保健所内・健康づくり課
対象 75歳以上の市民で、パスを持つていない人 **手続き** 健康づくり課か最寄りの支所で

B型・C型肝炎ウイルス検査とC型肝炎の相談

保健所内・健康づくり課
【検査】対象 平成4年以前に輸血を受けた人など **とき** 毎週月、水曜13~15時 **場所** 保健所 **料金** 千二百円から **【C型肝炎の相談】** 健康づくり課の窓口、電話、ファクス、Eメールで受け付けています **ファクス** 09684 Eメール kenkou@city.sasebo.lg.jp

献血にご協力ください

保健所内・健康づくり課
 1~2月は「私たちの献血」キャンペーン期間です。冬季は特に血液が不足します。新成人をはじめ、献血にご協力ください。

更年期を快適に過ごすためのセミナーにご参加ください

保健所内・健康づくり課、市男女共同参画推進センター・スピカ
とき 2月10、14、17、18、21、25、28日(全7回) **時間** 13時30分~15時30分(4回目は9~11時)
ところ アルカスSASEBO・スピカ研修室、保健所ほか **対象** 40歳以上65歳未満の女性で全回参加できる人 **内容** 医師による講義やヨガ、エアロビクスなど **定員** 先着40人 **参加料** 無料(材料費を一部負担) 参加したことのある人はご遠慮ください。治療中の人は主治医にご相談を **申し込み** 電話で同課またはスピカ(☎23828)に

タバコ講演会

保健所内・健康づくり課
とき 2月18日19~21時 **ところ** アルカスSASEBO・大会議室 **演題** 真実を知ったら始めたくない、始めさせたくない、続けたくない: それはタバコ **講師** 賀来俊さん(成人病センター多良見病院・副院長) **入場料** 無料

長崎県ねりんピック大会の参加者募集

保健所内・健康づくり課
 県立総合運動公園(諫早市)を中心に、高齢者を対象としたスポーツ、

ケアハウス天神ベイヒルズ、白寿荘 2月20日 あそかのもり 2月26日 春日スプリングガーデン **時間** 14~16時 13~15時 13時30分 15時30分
介護者の心身リフレッシュのため、日帰り旅行を開催します
 市役所長寿社会課
とき 3月10日9~17時 **ところ** 福岡県八女市 **対象** 要介護1以上の家族を在宅で介護している人 **定員** 30人 **参加料** 八百七十八円 **申し込み** 2月10~18日に同課に

バリアフリー基礎講座 80歳の高齢者を疑似体験してみませんか? **バリアフリー生活館** ☎0993
 保健所内・総務企画課
とき 2月24、26日14~16時 **ところ** バリアフリー生活館(花園町) **内容** 高年齢者疑似体験 車いすなどの操作方法 **さまざま福祉用具の体験** **対象** 市内に住む人 **定員** 各20人程度 **参加料** 無料 **申し込み** バリアフリー生活館に電話で参加希望日をお知らせください



健康づくり

文化交流大会が開催されます **とき** 5月14日 **募集期限** 2月28日 **開催種目** や申し込み方法などは健康づくり課にお尋ねください。
市立総合病院の健康教室
 市立総合病院(☎1515)
とき 2月16日14時 **テーマ** 花粉症について



生活衛生

保健所内・生活衛生課
食肉を介するE型肝炎ウイルス感染症にご注意ください
 保健所内・生活衛生課
 野生動物の肉や豚レバーなどの食肉は十分加熱して、次のことに注意しましょう。生で食べることは、感染の危険があるので避ける。調理器具などは洗浄・消毒し、また手洗いは十分行う。

犬や猫を捨てないで!

保健所内・生活衛生課
 子犬や子猫を公園や他人の家の前に捨てることで、周囲の人に迷惑を掛けます。生まれてくる命に責任が持てないのであれば、飼い犬や飼い猫には避妊・去勢手術をしましょう。