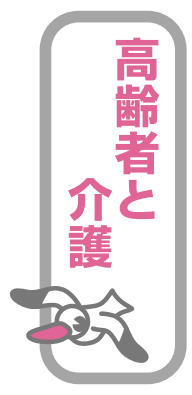


障害福祉

公文書の点字化を希望する視覚障害者は障害福祉課に登録を

市役所障害福祉課

対象文書：水道料金、税、福祉医療更新通知など



高齢者と介護

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 1月28日13～15時 日野本町公民館 2月5日14～16時 光の子デイサービスセンター 2月10日13時30分～15時30分 千住病院

介護者同士のランチ交流会参加者募集

市役所長寿社会課

とき 2月1日9時～16時 ところ 世知原温泉 内容 介護者の心身のリフレッシュのため、ランチ交流会を開催します 対象 要介護1

エイズ・性感染症の夜間相談・検査

保健所内・健康づくり課

保健所では1月に夜間の相談・検査を実施します。夜間検査はフリーダイヤルかメールでご予約ください。昼間の検査についてもお尋ねください。フリーダイヤル 0120・104・783 Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

性感染症予防講演会

保健所内・健康づくり課

とき 2月2日18～20時 ところ アルカスSASEBO・中ホール 講師 岩室紳也さん(泌尿器科医・ヘルスプロモーション研究センター長) 対象 一般市民 入場料 無料

健康づくりのための運動体験教室

保健所内・健康づくり課

生活習慣病予防のための運動教室で、有酸素運動(ストレッチ、水中歩行)や筋力アップのための運動、体力測定をします とき(全6回) 1月13、20、27日、2月3、10、17日 時間はいずれも10～12時 ところ 東部保健福祉センター(大塔町) 対象 40歳以上の(人)保健所主催の水中教室に参加した人はご遠慮ください 定員 先着30人 申し込み 同課

以上の家族を在宅で介護している人 定員 40人 参加料 六百八十円 申し込み 1月4～12日に同課に

介護食づくり教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

とき(3回シリーズ) 2月3、10、17日 時間は10時から ところ 相浦文化センター 材料代 二百円 定員 30人 申し込み 同課

バリアフリー住宅プランナー研修

バリアフリー生活館(☎857の0024、花園町101の1、☎、ファクス0993)

とき 1月30日13～17時 ところ 東部保健福祉センター(大塔町) 内容 住宅改造と福祉用具についての研修 対象 ケアマネジャー、そのほか在宅介護に関わる市内の保健・医療・福祉関係の専門職 市内の福祉用具取り扱い業者 住宅改修の設計や施工を請け負う市内の建築・建設関係の専門職 講師 吉田誠治さん(一級建築士)、光野有次さん(工業デザイナー) 募集人数 60人程度 申し込み 所定の申込用紙で、郵便かファクスでバリアフリー生活館にどうぞ 申込用紙は、同生活館、長寿社会課、障害福祉課、保健所内・総務企画課に設置 締め切り 1月20日(郵送の場合は必着)

健康ウォーキング大会

保健所内・健康づくり課

東部保健福祉センター(大塔町)付近のウォーキングモデルコース(約5.5km)設置を記念して開催します とき 1月21日(受け付けは9時20分～40分) 雨天の場合は1月26日に延期 集合場所 東部保健福祉センター 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。



骨と筋力アップ教室

保健所内・健康づくり課

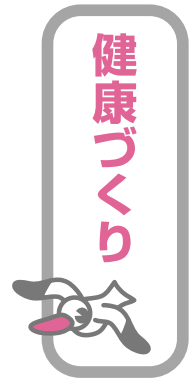
骨粗しょう症についての知識を深め、生き生きと生活できるようにするための運動を中心とした教室です とき(全7回) 1月12、18、26日、2月2日、3月9、16、25日 時間は10～12時(2回目と5回目は13時30分～15時30分) ところ 東部保健福祉センター(大塔町) 最終回は体育文化館 対象 51～64歳の女性で7回通して参加できる人 骨粗しょう症の治療中でなく、主治医に運動制限をされていない人 定員 先着40人 申し込み 同課

痴呆を考える講演会・シンポジウム(公開討論会)開催

市役所長寿社会課

とき 1月30日13時30分～16時 ところ アルカスSASEBO・中ホール 入場料 無料

講演会(13時35分) 演題 ぼけても普通に暮らしたい「宅老所「よりあい」の取り組みについて」 講師 下村恵美子さん(福岡県宅老所「よりあい」代表) シンポジウム(14時30分) テーマ 痴呆の理解と痴呆症の介護について 講師 和田行男さん(全国痴呆性高齢者グループホーム協会理事)、井手芳彦さん(耀光病院院長)、下村恵美子さん、吉村弘志さん(市初期痴呆対策検討会委員)



健康づくり

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 2月18日 対象 20～50歳の女性 申し込み 1月31日までに健康づくり課に(予約制)

浴場などを備えた老人憩いの家・老人福祉センターを憩いの場としてご利用ください

各施設

ところ いでゆ荘(広田3・☎2632)、つくも荘(下船越町・☎6400)、やすらぎ荘(花園町・☎29257)、あたご荘(中里町・☎2877) 対象 60歳以上の(人) 利用料 百四十円(お得な回数券もあります) 詳しくは各施設にお尋ねください。

男性のシルバー料理教室

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 2月4、18、25日 針尾地区公民館 時間はいずれも10時から 材料代 1回二百円 定員 30人 申し込み 同課

受動喫煙の防止にご協力ください 吸う人も吸われない人も 気持ちよく

保健所内・健康づくり課

健康増進法の中で、多数の人が利用する施設の管理者は、その施設を利用する人が他人のたばこの煙を吸われないことがないように、受動喫煙防止措置に努めなければなりません。分煙にご協力ください。

満40、50、60、70歳の節目検診

保健所内・健康づくり課

年に1回は歯科健診を受けましょう とき、ところ 毎週火曜日8時30分～10時30分、保健所

敬老バ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、バスを持つていない人 手続き 健康づくり課が最寄りの支所で

臓器提供の意思を示す「ドナーカード」

保健所内・健康づくり課

ドナーカードや骨髄・アイバンク、献体を希望する人は、健康づくり課にご連絡ください。

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】 1月4日から同課の窓口、電話、ファクス、Eメールで受け付けます ファクス 09684 Eメール kenkou@city.sasebo.lg.jp



生活衛生

年末・年始で残った食品の確認をしましょう

保健所内・生活衛生課

年末・年始で食べなかつたものが冷蔵庫の中に放置されています。冷蔵庫の中を毎日チェックしましょう。消費期限や賞味期限が過ぎているか確認する。調理済みのものは早めに処分する。冷蔵庫内を整理整頓する。

犬に鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう

保健所内・生活衛生課

迷い犬が増えています。首輪に鑑札などをつけていけば、飼い主がすぐ分かります。犬がいなくなったら保健所にご連絡を。犬が逃げ出さないようにきちんとつなぎ、散歩のときも引き綱をつけてください。

