

### 保育所の4月以降の入所を受け付けます

**とき** 1月4日以降  
**ところ** 市役所子育て家庭課  
**対象** 仕事などの理由で、お子さんを保育できない人  
 必要書類は12月10日から子育て家庭課で配布します。 **お尋ね** 市役所子育て家庭課

保育園名	町名	電話
昭徳保育園	長畑町	59-2015
江永保育園	江永町	30-8802
三川内保育所	塩浸町	30-8740
光の子保育園	上原町	38-3314
光の子乳児保育園	早苗町	38-2968
花高保育園	花高1	38-4329
早岐保育所	早岐1	38-2342
双葉幼児園	広田3	38-3811
ルンビニ保育園	崎岡町	20-5100
有福保育園	有福町	58-5116
針尾保育園	針尾西町	58-4354
もみじが丘保育園	もみじが丘町	33-3301
さつき保育園	日宇町	33-1239
董ヶ丘幼児園	黒髪町	31-6783
日宇保育所	大和町	26-1270
保育所海光園	稲荷町	32-7438
大黒保育所	稲荷町	31-1416
天神保育園	天神2	31-2664
ひばり保育園	十郎新町	31-0963
藤原幼児園	藤原町	31-4096
みなと保育園	若葉町	31-3291
やまづみ幼児園	山祇町	31-7816
三浦保育園	三浦町	22-8795
須佐保育園	須佐町	22-7985
天竜保育園	折橋町	23-0832

保育園名	町名	電話
アトム保育園	花園町	25-0415
春日幼児園	春日町	22-2015
比良保育園	比良町	22-9101
佐世保乳児保育園	上町	22-8055
進徳保育園	元町	22-2751
御船保育所	御船町	22-8637
赤崎保育園	赤崎町	28-0446
島地シテイ夜間保育園	島地町	23-0030
佐世保ステーション保育園	白南風町	20-0900
佐世保中央保育園	梅田町	23-0777
日野保育園	日野町	28-3264
椎木保育園	椎木町	47-4990
新田保育園	新田町	47-4116
上相浦保育所	上相浦町	47-2476
相浦保育園	相浦町	47-2338
すみれ保育園	光町	48-3313
柚木保育所	柚木町	46-0125
愛光保育園	松原町	40-8844
大野保育所	瀬戸越2	49-3825
あさひ保育園	田原町	49-4700
みどり保育園	吉岡町	49-2858
かいぜ保育園	皆瀬町	40-8854
黒島保育園	黒島町	56-2026

### 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** 1月21日 **対象** 20～50歳の女性 **申し込み** 12月24日までに健康づくり課に(予約制)

Eイズ・性感感染症相談

保健所内・健康づくり課

12月1日は世界Eイズデーです。保健所では11月～来年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E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

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** 1月18日、25日、2月1日 北地区公民館 1月19日、26日、2月2日 西地区公民館  
 時間はいずれも10時から **材料代** 11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、パスを持っていない人 **手続き** 健康づくり課か最寄りの支所で

マタニティエクッキング

保健所内・健康づくり課

**とき** 1月28日 **時間** 10～13時 **ところ** 中央公民館 **定員** 30人 **材料代** 三百円 **申し込み** 同課

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・☎9257)、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。

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

ライフスタイル改善教室

保健所内・健康づくり課

自分の生活習慣を振り返る教室です。3回通してご参加ください **とき、ところ** 12月17日9時30分～12月18日9時30分 中央公民館、1月25日9時30分～1月26日9時30分 保健所 **内容** 運動実習、調理実習、健康習慣チェック **参加料** 二百円(調理実習材料代) **申し込み** 同課

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** ②9684 **Eメール** kenkou@city.sasebo.lg.jp

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

昨年5月に施行された健康増進法の中で、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されることのないよう、受動喫煙防止措置に努

### 生活衛生



めなければならぬことになっていきます。分煙にご協力ください。

市立総合病院の健康教室

市立総合病院(☎1515)

**とき** 12月15日14時 **テーマ** インフルエンザのはなし

フグの素人調理はやめましょう

保健所内・生活衛生課

フグの季節になりました。最近、フグを自ら調理したことを原因とするフグ毒による死亡事件がありました。素人判断で調理することは大変危険です。素人調理は絶対にやめましょう。

犬の飼育管理を清潔に!

保健所内・生活衛生課

犬を飼うにあたっては、飼育小屋の掃除やふんの処理をこまめに行い、飼育環境を清潔に保ちましょう。また、散歩の際もふんの処理は責任を持って行いましょう。

保健所内・健康づくり課

犬を飼うにあたっては、飼育小屋の掃除やふんの処理をこまめに行い、飼育環境を清潔に保ちましょう。また、散歩の際もふんの処理は責任を持って行いましょう。

### ほつとく! 介護保険

介護サービスを上手に利用しましょう!  
 ~あなたは介護サービスに頼り過ぎていませんか~

**何でもヘルパーさん任せになっていませんか?**  
 自分でできることも、ヘルパーさんに任せていては、かえって身体の機能を衰えさせてしまいます。

**福祉用具に頼り過ぎていませんか?**  
 手すりやつえがあれば自分で歩くことができたり、起き上がることができたりするのに、車いすや電動ベッドを必要以上に利用していると、次第に筋力が落ちて、状態を悪化させてしまいます。

介護保険サービスは、利用者の身体の機能を維持し、自立した生活を送れるよう手助けするものです。しかし、必要以上のサービスを利用することは、かえって反対の結果を招く恐れがあります。自分でできることは無理をしない程度にやるよう心掛け、自分が利用しているサービスは本当に必要なのか、また、自分に合ったサービスなのかどうか、もう一度見直してみましょう。

お尋ね 市役所長寿社会課