

野菜を豊富に使った乳幼児の食事を作りませんか
子ども発達センター(☎3945、フアクス0069)
とき 10月29日9時30分〜12時
ところ 広田地区公民館 講師 福島美恵子さん(管理栄養士) 対象 在宅の乳幼児(1歳以上)と保護者
参加料 五百円(材料代) 要予約
託児もあります。

保育所を体験してみませんか
藤原幼稚園 (☎4096)
遊びを通しての保育所体験です
とき 10月16日13時30分〜15時30分
10月20日9時30分〜11時

子育てサポーター養成講座
市役所子育て家庭課
とき(全5回) 11月11日
11月16日 11月26日 12月1日
12月10日 時間は 10時〜12時、14時〜15時30分
ところ ふれあいセンター・ポランテイ

C型・B型肝炎ウイルス検査
保健所内・健康づくり課
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時〜15時
ところ 保健所 料金 千二百円
40歳以上の人は基本健康診査をご利用ください。

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、パスを持っていない人
手続き 健康づくり課が最寄りの支所

乳幼児のポリオ予防接種
保健所内・健康づくり課
とき 9月14日〜10月29日
ところ 公民館など
詳しい日時、場所は、本紙9月号をご確認ください。

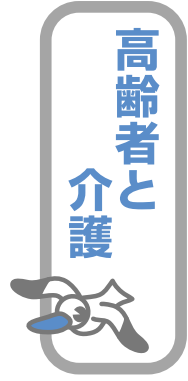
健康に関する川柳を募集します
保健所内・健康づくり課(☎857の0042、高砂町5の17)
応募方法 同課に備え付けの応募用紙、または往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、雅号(ペンネーム)を書いて、郵送または直接同課にお持ちください
締め切り 11月5日必着
優秀作品は、健康と福祉のフェスティバル(11月14日開催)で表彰されるほか、応募者に参加賞を差し上げます。

ア研修室(花園町) 対象 子育ての応援ができるベテランの人
内容 子育てに関する講義
申し込み 同課 締め切り 11月9日 定員 30人(定員になり次第締め切ります)



市役所障害福祉課
患者同士の情報交換や交流もできます
とき 10月15日 11月16日
時間は14時〜15時30分
ところ アルカスSASEBO・スピカ研修室
内容 医師による講話と医師を交えての座談会
理学療法士から、実践的なりハビリテーションの方法を学びます

ピュルガー氏病の医療講話会
市役所障害福祉課
医師による講話会を開催します
とき 10月29日14時〜15時30分
ところ アルカスSASEBO・スピカ研修室



満40、50、60、70歳の節目検診
保健所内・健康づくり課
年1回は歯科健診を受けましょう
とき、ところ 毎週火曜8時30分〜10時30分、保健所
高齢者対象のインフルエンザ予防接種
保健所内・健康づくり課
対象 65歳以上の市民と、60〜64歳で心臓機能などの呼吸器障害で身体障害者手帳1級を持つ市民
料金 千円
実施期間 10月1日〜来年3月31日
接種はかかりつけの医療機関でどうぞ。詳しくは、本紙折り込みチラシをご覧ください。

10月は「骨髄バンク推進月間」、臓器移植普及推進月間です
保健所内・健康づくり課
臓器提供の意思を示す「ドナーカード」は、健康づくり課や各支所にあります。骨髄バンク登録申し込みについては、献血ルーム西海(☎866)へご相談ください。

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 11月10、17、24日
大野地区公民館 11月12、19、26日
中央公民館 時間は10時から

在宅介護者のつどいと痴ほう老人を抱える家族の会では「おいしい介護食」の調理実習をします
市役所長寿社会課
とき、ところ ①10月28日 中里皆瀬地区公民館
②11月8日 中央公民館
時間は9時30分〜12時
申し込み 同課 締め切り 10月15日
10月29日 材料代 二百円

介護者の心身リフレッシュのため
介護者同士の日帰り旅行を開催
市役所長寿社会課
とき 11月16日9〜17時
目的地 八女(福岡県)
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 10月15日 27日に同課に

市役所長寿社会課
とき、ところ 10月14日 千住病院
10月15日 大湊町1組公民館
10月16日 白寿荘
10月17日 あそかのもり
10月21日 アイケン医院
10月23日 北地区公民館
サン 10月30日 ケアハウス天神ベイヒルズ、サン・レモリハビリ病院
10月31日 ガーデンハイツはいき
11月7日 光の子デイサービスセンター
13時30分〜15時

乳がん体験者のつどい
保健所内・健康づくり課
とき 10月12日13時30分〜15時30分
ところ アルカスSASEBO・スピカ
内容 乳がんの取材を続ける慎改彰子さん(テレビ長崎・記者)を迎えて語り合います

魅力アップ講座
心もからだも美しく
保健所内・健康づくり課
とき(全2回) 10月14日
10月20日
時間は18〜20時
ところ アルカスSASEBO・スピカ
内容 村上京子さん(村上産婦人科・医師)の講話「女性のからだ、健康について」
西村喜文さん(西九州大学・助教授)の講話「女性の心について」
対象 おおむね40歳以下で2回通して参加できる人
定員 先着40人
申し込み 同課またはスピカ(☎3828)へ

かかりつけ医・歯科医(ホームドクター)を持ちましょう
保健所内・総務企画課
疾病の治療だけでなく、日ごろから健康管理をしてくれ、いつでも気軽に相談できるホームドクターは、

時30分、13〜15時
14〜16時
おむつ購入費支給申請時の領収証の様式が変わります
市役所長寿社会課
おむつ購入費の支給申請の際は、購入時の領収証のほかに、商品名がついたシートを付けてください。シートに商品名が記載されていない場合は、購入店で商品名、単価、購入数を書いてもらい、商品ごとに店から印をもらってください。詳しくは長寿社会課にお尋ねください。

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) 11月8、15、22日
時間は10時から
ところ 東部住民センター
材料代 二百円
定員 30人
申し込み 同課



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 11月12日
対象 20〜50歳の女性
申し込み 10月29日までに健康づくり課に

市立総合病院の健康教室
市立総合病院(☎1515)
とき 10月20日14時
テーマ 乳がんのはなし



秋の行楽シーズンに弁当持参で出掛けるときはご注意ください
保健所内・生活衛生課
おかずはいたみにくい食材を選び、前日調理はしない
調理器具はよく洗浄・消毒したものを使う
調理後は十分冷ましてから弁当箱に詰める
弁当は涼しいところに保管し、早めに食べる
動物愛護に関するパブリックコメントの募集結果
保健所内・生活衛生課
27件のご意見が寄せられました。市では、これらのご意見を参考にしながら、動物愛護に関する方針を検討していく予定です。ご意見は、ホームページに掲載しています。