

遊びの紹介講座

子ども発達センター(☎3945、ファクス0069)
 とき 9月14日14時～15時30分
 ところ 中里皆瀬地区公民館 講師 福島美恵子さん(管理栄養士) 対象 子育てサークルのリーダーや子育てボランティアに関心のある人 講師 子育て支援センターの保育士 定員 先着親子50組 申し込み 電話かファクスで同センターへ

子ども発達センター(☎3945、ファクス0069)
 とき 9月29日9時30分～12時
 ところ 中里皆瀬地区公民館 講師 福島美恵子さん(管理栄養士) 対象 在宅の乳幼児と保護者 参加料 五百円(材料代) 定員 先着親子20組 託児もあり 申し込み 電話かファクスで同センターへ

マタニティーッキング

保健所内・健康づくり課
 とき 10月22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

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 9月14日14～16時 日野本町公民館 10月2日13～15時 耀光病院 10月5日12時30分～14時30分 黒島デイサービスセンター 10月9日14～15時 グループホームさわやか

介護食づくり教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課
 とき 10月7、14、21日 時間 10時から ところ 北地区公民館 材料代 二百円 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 10月8日 対象 20～50歳の女性 申し込み 9月30日までに健康づくり課に

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

障害福祉



アルコール講演会

市役所障害福祉課
 とき 9月11日14時～15時30分
 ところ アルカスSASEBO・スピカ研修室 演題 お酒で困っている人への耳よりな話 講師 田頭悟さん(真珠園療養所名誉院長) 対象 アルコールに関することで悩んでいる人や家族、アルコール問題に関心のある人など 入場料 無料

膠原病の会「医療講演会」

市役所障害福祉課
 歯科衛生士を講師に迎え、「膠原病の方の口腔ケア」と題して講演会を開催します
 とき 9月16日13時30分～15時30分
 ところ ふれあいセンター内・ボランティア研修室 入場料 無料

知的障害がある方とそこそこの家族の教室

障害者生活支援センターピアさせほ(☎3995、ファクス3994)
 知的障害を持つ人とその家族が、より充実した生活を送るために、公的制度などを学ぶ教室です
 とき 10月6日、11月24日(全7回)

満40、50、60、70歳の節目検診

保健所内・健康づくり課
 年1回は歯周疾患などの歯科健診を受けましょう とき、ところ 同課(毎週火曜8時30分～10時30分) 市内の登録歯科医療機関で随時

保健所内・健康づくり課

募集内容 【健康宣言】 健康目標(例)体重をkg減らす、血圧を下げる、趣味を楽しむなど 健康づくりプラン 目標を達成するための具体的な目標計画(例)夕食後分ウオーキングする、晩酌はビール本以内にするなど 【健康自慢】 いきいきと暮らすためのあなたの健康の秘けつ 応募方法 健康づくり課に備え付けの応募用紙でどうぞ 締め切り 10月29日 応募者全員に健康と福祉のフェスティバル(11月14日開催)の会場にて記念品を差し上げます。

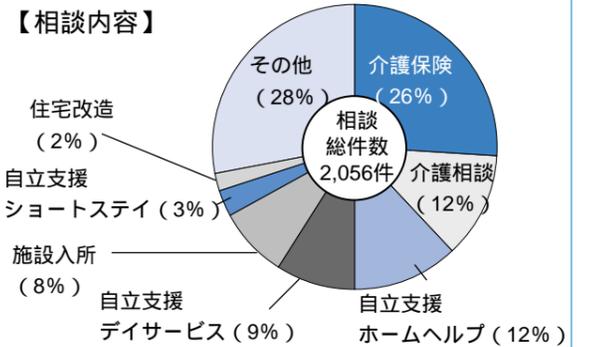
初心者のためのエアロビクス体験教室

保健所内・健康づくり課
 エアロビクスは有酸素運動で、持久力や心肺機能を高め、ダイエットにも効果的な運動です とき(全4回)

ほつとく! 介護保険

平成15年度の介護保険制度に関する相談受け付けの状況は次のとおりです。

- 【相談者】
 ・子(36%) ・本人(24%) ・配偶者(13%)
 ・親類(9%) ・その他(18%)



最近では、痴ほうの相談も増えています。

介護などに関して困ったことがあったら、市役所長寿社会課「介護保険総合相談窓口」、またはお近くの在宅介護支援センターへどうぞお尋ね 市役所長寿社会課

高齢者と介護



介護に関する街頭相談を行います
 市役所長寿社会課

家庭で介護を必要とする高齢者やその家族の身近な相談機関である在宅介護支援センターが、介護などに

回) ところ ふれあいセンター、サン・アビリティーズ佐世保など テーマ 制度をうまく使おう 定員 10家族程度(全回通して参加できる人) 参加料 無料 申し込み 同所 締め切り 9月30日

市役所長寿社会課

介護者の心身リフレッシュのため 介護者同士の泊旅行を開催
 市役所長寿社会課
 とき 10月13日～14日の1泊2日 目的地 白水温泉(南阿蘇) 内容 介護者の心身のリフレッシュのため1泊旅行を開催します 対象 要介護1以上の家族を在宅で介護している人 定員 20人 参加料 二千三百四十四円 申し込み 9月13～30日に同課に

市立総合病院の健康教室

市立総合病院(☎1515)
 とき 9月15日14時 テーマ 喘息のはなし



腸管出血性大腸菌の食中毒にご注意ください

保健所内・生活衛生課
 最近、生肉が原因と疑われる腸管出血性大腸菌O・157による食中毒が発生しています。O・157は、抵抗力が弱い人の場合、少量の菌でも発症し、重症化することがあります。特に、子どもや高齢者など抵抗力が弱い人には、生肉や加熱不十分の食肉を食べさせないように気をつけましょう。

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。飼い犬には、首輪に鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう。犬がいなくなったら保健所に連絡を、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。