

### 障害福祉

年末年始に申請された福祉医療費の振込日

市役所障害福祉課

12月11～19日受け付け分 1月13日  
12月22日～1月9日受け付け分 1月27日  
支所申請分は、市役所本庁に届いた日を受付日とします。ただし、老人保健法適用者と高齢受給者は、診療月から約4カ月後の振り込みになります。

アルコール依存症者の家族教室にご参加ください

市役所障害福祉課

精神科ソーシャルワーカーを交えての話し合いの中で、アルコール依存症への理解を深め、家族同士で共に問題に取り組むための教室です。とき 1月6日13時30分 ところ 保健所 参加料 無料 このほか毎月家族の集まりを開催。18ページの「障害福祉」欄をご覧ください。

### 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 12月20日13～15時 ところ 燿光病院 内容 介護者の腰痛防止とストレス解消

介護食づくり教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

とき (1月中旬)、ところ 16、23、30日 日宇地区公民館

### 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16日 対象 18～50歳の女性 申し込み 12月22日までに健康づくり課(予約制)

マタニティーッキング

保健所内・健康づくり課

とき 1月23日10時 ところ 中央公民館 材料代 三百円

### つとく! 介護保険

元気に歳を重ねましょう! ~からだ元気教室~

自分の体は大丈夫と思っている人も、最近心配になってきたという人も、これから先も元気に過ごせるように一緒に考えてみませんか。

ところ 三川内地区公民館 宮地区公民館  
とき 1～3月の第1、3水曜(全6回) 1～3月の第2、4水曜(全6回) 祝日の場合は火曜に振り替え 時間は とも13時30分～15時

対象 40歳以上の人  
参加料 無料  
定員 各20人(先着順)  
内容 寝たきりにならないための生活チェックやレクリエーション、体操など

申し込み、お尋ね 長寿社会課

### 男性のシルバー料理教室

保健所内・健康づくり課

とき (1月中旬)、ところ 27日 北地区公民館 14、21、28日 西地区公民館 時間はいずれも10時から 材料代 1回二百円 申し込み 健康づくり課

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歳以上の人と、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級を持つ人 料金 千円 実施期限 来年3月末 接種はかかりつけの医療機関でどうぞ

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13～15時 場所 保健所 料金 千五百八十四円

満40歳、満50歳の節目検診

保健所内・健康づくり課

年1回は歯科医院や保健所などで歯周疾患の検診を受けましょう。とき、ところ 健康づくり課 市内の登録歯科医療機関で随時受け付けます

エイズ・性感染症に関する相談を電子メールでも受け付けます

保健所内・健康づくり課

Eメール = shc783@city.sasebo.nagasaki.jp (☎0120・104・783) エイズの検査については電話でお尋ねください。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください

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・腎臓・アイバンク、献体の希望者は、健康づくり課にご連絡ください。

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。

マイコースコンテスト

保健所内・健康づくり課

日ごろ、皆さんがウォーキングで汗を流しているコースのコンテストです。募集コース 初心者(2～4キ)、ファミリー(家族でのんびり歩ける)、健脚(5～8キ) 応募方法 コースの地図・概要(距離や歩行時間・特徴を記入して健康づくり課に 締め切り 1月30日 一人何コースでも応募可。優秀コースは表彰して、市の健康ウォーキングモデルコースに採用する場合もあります。

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5日、13日、19日、26日、3月4日、11日(全6回) 時間は13時30分～15時30分 ところ アルカスSASEBO・スピカ研修室、リハーサル室 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 40人(先着順)

参加料 無料 治療中の人は、主治医にご相談ください 申し込み 電話で同課またはスピカ(☎3828)にごつぞ

体力測定を行い、それぞれの目的にあった個別運動プログラムを作成します

保健所内・健康づくり課

とき 1月14日 1月28日 3月10日 3月22日 または25日 内容は体力測定、とは面接 定員 50人(先着順) 参加料 無料 治療中の人は、主治医にご相談ください 申し込み 電話で同課に

ポールウォーキング教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

ハイキングなどで使用するポールを2本用いたウォーキングのことで高齢者や初心者にも楽しめます。とき、ところ 2月13日 大野地区公民館、2月27日 体育文化館、3月5日 東部住民センターのいずれか1日 時間は10～12時 定員 各30人(先着順) 参加料 無料 治療中の人は、主治医にご相談ください 申し込み 電話で同課に

禁煙個別相談

保健所内・健康づくり課

とき 毎週金曜の午後予約制 未成年の人は保護者同伴でお越しください。

### 生活衛生

年末の食品の保管について

保健所内・生活衛生課

年末、食品を保管するときには次のことに注意しましょう。冷蔵庫内は冷気が十分回るように整理整頓する 鮮魚介類、食肉は10以下で保管する 買い置きする食品は賞味期限、保存方法をよく確認する

### エイズ・性感染症予防メッセージコンサート ~大切にしよう!心とカラダ!~

音楽を通して、エイズや性感染症についての理解を深めませんか。

とき 12月20日 15時(第1部)18時(第2部)  
ところ アルカスSASEBO・中ホール  
出演者 ふーすけ、キイチロー、ギター FOX、ピースワールド、オラショ & 山下文正、きら、サンディトリップ  
会場では相談会を実施する予定です。コンサートは入場整理券が必要です。

お尋ね 健康づくり課