

「障害者の日」記念事業
 ~街に出て活動しよう！私たち元気です~
 12月9日の「障害者の日」にちなみ、障害に対する理解を深めてもらうためのイベントです。

とき 12月7日 12時30分(入場無料)
ところ コミュニティーセンター(光月町)
内容 盲目の歌手・金沢栄東さんのトークとコンサート、障害者による「みんなで歌おう」、佐世保健養護学校高等部和太鼓部「あたご太鼓」、障害者の作品展示、パザー、お茶席

お尋ね 障害福祉課

身体障害者補助犬をご存じですか
 市役所障害福祉課

目の不自由な人が安全に歩けるように助ける「盲導犬」。手や足が不自由な人のために、物を拾ったり運んだり、服の着替えやドアの開閉などを手伝う「介助犬」。耳の不自由な人のためにチャイムや電話の呼び出し音などを知らせる「聴導犬」。これらの身体障害者補助犬は、10月1日から「デパートやレストランなど多くの人が利用する施設で同伴が自由になりました」。身体障害者補助犬は特別な訓練を受けており、ペットとは区別されます。ご理解とご協力をお願いします。

肥満予防教室(スリムになる会)

保健所内・健康づくり課

対象 BMI指数(肥満度を示す指数)が25以上で、続けて参加できる40歳以上の人 **BMI指数の計算方法** BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) **とき** 11月20日 11月27日 12月8日 12月15日 11月22日 12月19日 1月15日

筋力トレーニング教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

ウォーキングやジョギング、水中運動などの有酸素運動を定期的に行っている人向けの教室です **とき** 11月21日、12月5日 **ところ** 東部住民センター 12月1、15日 体育文化館 12月3、17日 体育文化館 3月2、16日 大野地区公民館 のいずれか1回を選び、両日ともご参加ください。時間はいずれも13時30分~15時30分 **持ってくる物** 飲料水、タオル、室内シューズ **定員** 各30人(先着順) **参加料** 無料 **年齢・性別** は問いません。治療中の人は主治医にご相談ください **申し込み** 電話で同課にどうぞ



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 11月15日「デイサービスセンター光の子」、11月16日「ゆずの里」、11月19日「海南荘」
 12月7日「広田地区公民館」
時間 14時~16時、13時~15時

「一人ひとりにあった住宅改造」
 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②0993)

とき 12月14日13時30分~17時
ところ ふれあいセンター内ボランティア研修室(花園町) **対象** ケアマネージャー、そのほか在宅介護にかかわる市内の保健・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 **内容** 住宅改造と福祉用具についての研修 **講師** 佐賀大学医学部助教・松尾清美さん **募集人数** 50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** 生活館にどうぞ

ライフスタイル改善教室にどうぞ

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19日9時30分 体育文化館、1月27日9時30分 中央公民館、2月9日10時 保健所 **内容** 有酸素運動や調理実習など **参加料** 二百円(調理実習材料代) **定員** 20人 **申し込み** 健康づくり課にどうぞ

室内などにおいて、他人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といい、ことし5月に受動喫煙の防止が明記された健康増進法が施行されました。

保健所内・健康づくり課

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、など多数の人が利用する施設を管理する人は、たばこを吸わない人が他人の煙を吸わされることのないように、受動喫煙防止措置に努めてください。具体的な取り組み方法などはご相談ください。

禁煙個別相談

保健所内・健康づくり課

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 12月1日



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 12月12日 **対象** 18~50歳の女性 **申し込み** 11月28日までに健康づくり課に(予約制)

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。詳しくは、本紙10月号の折込チラシをご覧ください。

B型・C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** 千五百八十四円

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

保健所内・生活衛生課

犬に鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう

迷い犬が増えていきます。首輪に鑑札などをつけていれば、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。

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** 健康づくり課か最寄りの支所で

男性のシルバー料理教室
 保健所内・健康づくり課

とき(12月中)、ところ 19日「南地区公民館」 3、10、17日「相浦文化センター」 **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

健康づくりのために水中運動を体験してみませんか
 保健所内・健康づくり課

水が苦手な人でも無理なく安心して始めることのできる教室です **とき** 11月26日、12月10日のいずれか1日 **時間** はいずれも13時30分~15時30分 **ところ** ペアール佐世保(島地町) **持ってくる物** 水着、水泳帽、タオル **定員** 各25人(先着順) **参加料** 無料 **年齢・性別** は問いません。治療中の人は主治医の承諾が必要です **申し込み** 電話で同課に

生ガキの季節になりました
 保健所内・生活衛生課

カキを生で食べるときには「消費期限」と「生食用」の表示を確認して購入し、10度以下で保存して早めに食べましょう。また、十分に水洗いしてから調理しましょう。

お墓の建立についてご存じですか
 保健所内・生活衛生課

お墓を建てることのできるのは、県知事の許可を受けた墓地に限られます。自己所有の敷地でも、無許可でお墓を建てることはできません。また、古くから墓地になっている場所以外には、新たに拡張してお墓を建てることもできません。

糖尿病展にお出かけください

とき 11月12日~14日 9時~16時
ところ 市立総合病院1階ロビー、待合室など
内容 ・パネル展示
 ・食事療法の解説
 ・ビデオ上映
 ・血圧、血糖測定

「糖尿病試食会」
 14日11時30分から、バイキング形式で試食会を開きます。料金は400円で定員80人になったら締め切ります。予約とお尋ねは同院にどうぞ。

「健康教室」も同時開催
 14日13時30分から、同院2階で開催。テーマは「糖尿病性網膜症について」

お尋ね 市立総合病院(☎②1515)