

障害福祉



● 膠原病の会にご参加ください

■ 市役所障害福祉課

同じ悩みを持つ人が集まり、情報交換や語り合いができる場です
 とき 6月16日13時30分～15時30分
 ところ 2階ふれあいセンター2階・ポランテア研修室

● 知的障害がある人と家族の教室

■ 障害者生活支援センター・ピアセ

せぼ (☎3995)

とき (全4回) 6月21日～7月19日10～12時
 ところ 2階ふれあいセンターなど
 内容 国が制定予定の「障害者自立支援法」について一緒に学びます
 定員 10家族程度
 参加料 無料
 申し込み 同所
 締め切り 6月15日

● ひきこもりの家族の集まり

■ 市役所障害福祉課

とき 6月15日10～12時 ※毎月第3水曜実施予定
 ところ 2階ふれあいセンター
 内容 ひきこもりに関する講話や家族同士の情報交換をして、ひきこもりへの理解を深めます
 申し込み 同課

● 働く男の料理教室

■ 保健所内・健康づくり課

とき 6月28日、7月5日、12日18時30分～21時(1日だけの参加も可)
 ところ 2階ふれあいセンター
 内容 アルカサSASEBO2階・スピカ
 対象 働いている男性
 参加料 1回二百円
 申し込み 同課

● 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 6月22日10時30分
 2階ふれあいセンター
 2階ふれあいセンター
 内容 運動実習、調理実習、健康習慣チェック
 対象 40歳以上の人
 参加料 二百円(調理実習材料代)
 申し込み 同課

● 生活習慣病予防教室

■ 保健所内・健康づくり課

コレステロールや血糖値、血圧が高めの人を対象にした健康教室です
 とき ①6月30日 ②7月7日 ③7月25日 ④8月29日 ※①②は通してご参加ください
 ところ 2階ふれあいセンター
 内容 ①②は講話、③は有酸素運動、④は筋力トレーニング
 参加料 無料
 定員 先着50人
 申し込み 同課
 締め切り 6月23日

高齢者と介護



● 施設入所者などの食費と利用料の減額更新申請について

■ 市役所長寿社会課

対象 特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養病院に入所し、食費の減免やサービス利用料の経過措置を受け、引き続き認定を受ける人
 手続き 同課、各支所、各行政センター
 持ってくる物 旧減額認定証、住民票謄本、世帯全員の平成17年度市県民税課税証明書、印鑑、高齢福祉年金証書(受給者だけ)など

● 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 6月9日 ①千住病院 ②山手地区公民館 ③すいざん荘 ④村上医院 ⑤6月17日 ⑥佐世保記念病院 ⑦棚方町公民館 ⑧6月18日 ⑨天神ベイヒルズ ⑩サン▽ ⑪山祇公民館 ⑫針尾地区公民館 ⑬光の子 ⑭あそかのもり ⑮ゆずの里 ⑯6月25日 ⑰グループホームさわやか ⑱7月7日 ⑲野本町公民館 ⑳7月9日 ㉑日宇地区公民館 ㉒7月10日 ㉓ひまわり ※時間 ①④⑦⑩⑬⑯⑳㉑ 15時30分～17時30分

● 原爆被爆者二世の無料健康診断

■ 保健所内・総務企画課

対象 両親またはそのどちらかが原爆被爆者で、昭和21年6月4日(広島で被爆した親を持つ場合は同年6月1日)以降に生まれた市内在住者
 申し込み 来々年2月15日まで同課に
 受診期間 来々年2月28日まで

● 市立総合病院の健康教室

■ 市立総合病院 (☎1515)

とき 6月15日14時
 テーマ 狭心症と心筋梗塞

生活衛生



● 食品の期限表示をご存じですか

■ 保健所内・生活衛生課

「消費期限」は弁当や刺し身など製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品に表示されます。「賞味期限」は牛乳や缶詰など、品質が比較的劣化しにくい食品に表示されます。これは適切な保存状態(要冷蔵、10℃以下、常温など)での期限を示しています。食品の管理は期限表示の確認とともに保存方法にも十分注意しましょう。

14～16時、⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮
 9時30分～11時30分

● 介護者の心身リフレッシュのため一泊旅行を開催します

■ 市役所長寿社会課

とき 6月15～16日
 ところ 天草・松島温泉
 対象 要介護1以上の家族を在宅で介護している人
 参加料 二千二百三十円
 定員 20人
 申し込み 6月10日までに同課

● 介護食づくり教室

■ 保健所内・健康づくり課

とき、ところ 7月7、14、21日
 10時 大野地区公民館 7月19、26日、8月2日10時 吉井地区生涯学習センター
 材料代 1回二百円
 定員 30人
 申し込み 同課

健康づくり



● ウオーキングコースマップ集ができました(市内21カ所分)

■ 保健所内・健康づくり課

日ごろのウォーキングにマップ集の活用を希望する人は同課窓口までどうぞ。※限定五百部。来所者だけに配布します。

● 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 7月8日
 対象 20～70歳の女性
 定員 50人(定員になり次第締め切り)
 申し込み 同課

● 老人福祉センターの歯科健康相談

■ 保健所内・健康づくり課

とき、ところ 6月15日 11時～12時
 6月17日 11時～12時
 中里町 ※時間は10～14時

● 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、バスを持っていない人
 手続き 同課、各支所、各行政センター

● 乳がん体験者の会(弥生の会)

■ 保健所内・健康づくり課

同じ体験をした人同士で情報交換しませんか
 とき 6月24日10～14時
 ところ 保健所

● 男性シルバー料理教室

■ 保健所内・健康づくり課

とき 7月1、8、15日10時
 山澄地区公民館 7月6、13、20日10時
 北地区公民館
 材料代 1回二百円
 定員 30人
 申し込み 同課

犬のご相談はお近くの畜犬指導員さんにどうぞ!

小学校区	氏名	電話番号	小学校区	氏名	電話番号
宮			春日	日幡	
三川	内田		旧保久	保良	
広早	岐高		大金	比崎	
花江	上尾		赤船	越浦	
針日	宇塔		庵依	ケ浦	
大黒	髪神		日浅	黒野	
天福	石		相浦	西島	
港			相中	里瀬	
木潮	風見		皆大	野木	
白南	風尾		旧光	園保	
旧戸	光園		小佐	世保	
旧山	世保				

お尋ね 保健所内・生活衛生課