

# 健康と福祉

市役所各課、中央保健福祉センターへは  
代表番号 ☎ 24・11111 からおつなぎします

## 子育て

### 日本脳炎予防接種について

9歳以上13歳未満の人の接種が可能になりました(無料)。第1期接種の規定回数(3回)を受けていない、生後6カ月〜7歳未満または9歳以上13歳未満の人は、残りの接種を特例措置として接種できます(無料)。詳しくはお尋ねを。  
健康づくり課

### 8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当を支給

すでにひとり親となっている父が8月分から支給するには、11月30日までに手続きを。12月1日以降に申請すると、翌月からの支給となりますのでご注意ください。  
子ども支援課

### 出前保育

【この指とまれ!】時①11月10日、12月8日②11月16日③11月26日④11月11、25日、12月9日  
※10時〜11時30分場①針尾保育園②クレールの丘自治会館③日宇地区公民館④桶柄保育所⑤未就園

### 子育て支援者のためのカウンセリング基礎講座

時12月1、8、15、22日 ※18時30分〜20時30分場中央保健福祉センター①「地域で子どもとその家族を支えるために」講師 黒山竜太さん 料無料 定先着40人 申11月1日から電話で受け付け  
子ども保健課

### 母子福祉医療費受給者証の更新

現在お持ちの受給者証の有効期限は11月30日です。期間内に手続きをしないと、12月1日以降の支給ができませんのでご注意ください。手11月1〜19日に子ども支援課、各支所・行政センターで※該当者には封書で通知します。  
子ども支援課

## 子育て支援「シーユー」

保育士が親子遊びなどを通して、子育ての楽しさを体験する場を提供します。気軽にご利用を。

- 【巡回】  
対 在宅の乳幼児と保護者、妊婦 料 無料  
申 不要 ※祝日は休み。

実施場所	実施日	時間
①子ども発達センター	毎週月曜	9:30~12:00
②広田地区公民館	第1・2水曜	
③江上地区公民館	第3水曜	
④三川内地区公民館	第4水曜	
⑤春日児童センター	第2木曜	
⑥中里皆瀬地区公民館	第4木曜	13:30~15:00
⑦東部保健福祉センター	第4月曜	
⑧日宇地区公民館	第2金曜	
⑨宮地区公民館	第3木曜	
⑩針尾地区公民館	第4木曜	
⑪東部子育て支援センター	第2木曜	9:00~12:00
⑫西地区公民館	第2火曜	
⑬愛宕地区公民館	第3火曜	
⑭山澄地区公民館	第4水曜	
⑮中部子育て支援センター	第3水曜	
⑯大野地区公民館	第1木曜	10:00~11:30
⑰中里皆瀬地区公民館	第2木曜	
⑱九十九地区公民館	第3水曜	
⑲北部子育て支援センター	第4木曜	
⑳吉井行政センター健康館	毎週水曜	

【土曜日シーユー】  
時 11月6日9時30分〜12時 場 ふれあいセンター  
内 親子で散歩、カレーでランチなど 定25組  
申 事前に電話で子ども発達センターへ  
※お茶、白ごはん、皿、スプーンを持参。

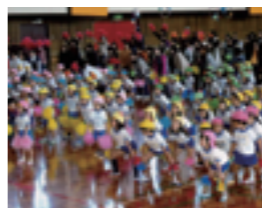
【日曜シーユー】  
時 場 11月21日、中部子育て支援センター  
11月28日、東部子育て支援センター  
12月19日、北部子育て支援センター  
※10〜13時。希望者は昼食を持参。  
内 親子ふれあい遊び、製作遊びなど 定25組

- 問 ①〜⑦、土曜日シーユー⇒子ども発達センター(ふれあいセンター内) ☎23-3945  
問 ⑧〜⑪、日曜シーユー⇒東部子育て支援センター(早岐保育所内) ☎39-4002  
問 ⑫〜⑮、日曜シーユー⇒中部子育て支援センター(大黒保育所内) ☎32-1903  
問 ⑯〜⑲、日曜シーユー⇒北部子育て支援センター(上相浦保育所内) ☎47-3329  
問 吉井行政センター健康館 ※第5週は休み。  
☎080-6438-7905 (20)

児と保護者、妊婦など 料 無料  
問 ルンビニ子育て支援センター  
☎20・5100

【みんなよつといでー!】時11月16日10時30分〜12時 場 西天神公民館第2集会所 対 未就園児と保護者 料 無料  
問 董ヶ丘幼児園・地域子育て支援センター ☎34・4188

### 幼稚園ウイーク in 佐世保



前回の様子

時 11月12日10時〜13時30分 場 体育文化館 内 公立幼稚園の園児と保護者によるレクリエーションなど(未就園児と保護者も参加できます) ※運動できる服装、室内用シューズ、昼食、保険料30円を持参。  
問 子ども育成課  
保育所体験(11月開催分)  
時 ①10日②13日③④17日 ※①10

## 高齢者と介護

### 介護教室

【認知症〜介護の現場から〜】  
時 11月11日13時30分〜15時30分 場 世知原行政センター健康館  
【認知症の知識など】時 11月20日13時30分〜15時30分 場 松寿園  
【介護保険制度】時 11月20日13時30分〜15時30分 場 山澄地区公民館  
【認知症の理解と対応】時 11月27日13時30分〜15時30分 場 啓寿園  
【口腔ケア】時 11月28日13時30分〜15時30分 場 日宇地区公民館  
問 長寿社会課

### 介護者の「こころ」の相談会

時 11月25日13時30分〜15時30分 場 中央保健福祉センター 内 臨床心理士による個別相談 対 在宅で

時 11時30分②13〜15時③10〜11時④9時30分〜11時30分 場 ①③赤崎青い実幼児園②④藤原幼児園  
内 ①おもちゃづくり・子育て相談②保育所体験、勉強会、食を考えよう③巨大お給かき、子育て相談④保育所体験、給食(有料・二百円) 対 未就園児とその保護者  
②④11月12日 ※②着替え④着替え、おしぼり、エプロンを持参。  
問 赤崎青い実幼児園 ☎28・0044  
問 藤原幼児園 ☎31・4096

### 育児講座「ママのリフレッシュ」

時 11月17日14時〜15時30分 場 ふれあいセンター 内 エアロビクスでリフレッシュ!講師 中村京子さん 対 在宅乳幼児の親子など 料 無料 定先着20人 申 事前に電話にて受け付け ※託児あり(要予約)。  
問 子ども発達センター  
☎23・3945

子育て支援センターの育児講座  
時 ①11月19日②12月8日③1月25日 ※10時30分〜12時 場 ①北部子育て支援センター②東部住民センター③中部子育て支援センター 内 「笑顔で子育てするため

介護をしている人 料 無料 申 電話で長寿社会課へ ※要予約  
問 長寿社会課

### お口いきいき「口腔ケア事業」

口腔内の診察や手入れ方法の指導などを行います。 対 後期高齢者医療被保険者(県外居住者、入院、入所者は除く) 料 無料 申 12月24日までに医療保険課へ  
問 医療保険課

## 障がい福祉

### 精神障がい者家族教室

時 ①11月30日②12月7日③12月14日 ※14〜16時 場 中央保健福祉センター 内 ①精神疾患の理解と治療②家族の支援と精神保健福祉制度の利用③家族にできる支援と

に講師 江藤小夜子さん 対 未就学児と保護者 料 無料 ※託児あり(要予約)。  
問 北部子育て支援センター ☎47・3329、中部子育て支援センター ☎32・1903、東部子育て支援センター ☎39・4002

### 幼児教育センターの各種講座

【おひさま教室】時 11月30日10〜12時 場 相浦地区公民館 内 子どもとの接し方について学ぼう! 対 未就園児と保護者 料 無料 定先着12組 申 11月10日から電話で受け付け  
【お魚料理教室】



時 ①12月14日②12月15日 ※10〜12時 場 幼児教育センター 調理室 対 未就学児の保護者 料 二百円 定先着12人 申 11月10日から電話で受け付け ※託児あり(要予約)。  
参加はどちらか1回。  
問 幼児教育センター ☎31・0550

精神科リハビリ 対 統合失調症患者の家族で、3回とも受講できる人 料 無料 定先着20人 申 電話で障がい福祉課へ  
問 障がい福祉課

## 健康づくり

### 特定健康診査受診が無料に

国民健康保険に加入している40〜74歳の人は、特定健康診査の受診が無料です。積極的に受診し、生活習慣病予防に努めましょう。  
問 医療保険課

### 献血にご協力ください

献血はあなたにもできる人助けです。 場 献血ルーム西海(四ヶ町アーケード内) ※金曜定休。  
問 献血ルーム西海 ☎25・2440

## 任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方  
消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料  
秘密厳守

西九州総合法律事務所  
佐賀県弁護士会所属  
弁護士 福田 大志

完済した方は自己負担金ゼロ!

取り戻した過払金の中から成功報酬をいただくのみです。詳しくは電話、またはブログをご覧ください。  
<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>

要電話予約 ☎0954-27-8056  
受付/ (月〜金) 9:00〜12:00 13:00〜18:00  
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

山暖簾の忘新年会  
会席料理 + 2時間飲み放題 (瓶ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶)  
平成22年12月1日〜平成23年1月31日  
★各プラン20名様より受付  
★特典  
・入浴サービス (※利用日の当日限定)  
・無料送迎有り! (※定食の予約制)  
・カラオケ無料! (※定食の予約制)  
※金額は消費税込  
★山暖簾は、させば振興券取扱店です。  
★させば振興券のご利用有効期限は11月30日(火)までです。お早めにご利用ください。

公共の宿 やまのれん  
させば世知原温泉くみの湯  
〒859-6403 佐世保市世知原町上野原316  
ご予約 お問い合わせ ☎0956-76-2900  
やまのれん 検索 <http://www.yamanoren.co.jp>



検診・検査など

①がん検診(受診は各種年1回・要予約)

区分	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~69歳	70歳以上
胃	-	3,000円	1,000円		無料
肺	-	-	X線 400円 X線+喀痰検査 900円		
大腸	-	-	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	-	視触診・マンエコー 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,100円	
前立腺	-	-	-	50~84歳 無料	

●場 市内の登録医療機関

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。料金は各種健康保険共通。本市国保加入者は保険証を提示すると無料。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

期日	時間	場所
11月10日	9:00~11:00	三川内地区公民館
	13:30~14:20	桑木場町・薬王寺下
	14:40~15:30	三川内山児童公園
11月11日	9:00~11:00	世知原行政センター健康館
	13:30~14:20	ローソン三川内インター店
11月12日	9:20~10:10	浅子町公民館
	10:30~11:20	浅子教会前
11月17日	9:20~10:10	小舟町2組公民館
	13:30~14:20	星和台公民館
	14:40~15:30	美崎が丘第一公園前
11月18日	13:30~14:20	椎木町公民館
	14:40~15:30	西浜町公民館
11月19日	9:00~11:00	柚木地区公民館
11月24日	9:20~11:00	相浦ニュータウン棚方第2公園横
11月25日	9:20~10:10	潜木町・寺崎商店
	10:30~11:20	柚木元町3組公民館
11月26日	9:20~11:00	相浦文化センター
毎週火曜	8:30~10:30	中央保健福祉センター

●対 40歳以上  
●料 X線=400円、X線+喀痰検査=900円 ※70歳以上、本市国

保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。※肺がん検診は結核検診も兼ねます。

③働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

●時 11月28日9:30~12:00、13:30~16:00 ●場 中央保健福祉センター  
●対 40歳以上 ●定 先着30人 ●料 40歳代1,500円、50歳以上1,100円  
※本市国保加入者、無料クーポン対象者は無料。  
●申 11月15日から電話で健康づくり課へ  
※同日、松添胃腸科外科総合診療クリニック(光月町、☎24-6334)でも実施します。時間、定員等は直接お尋ねください。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 12月13日9:00~11:00、13:00~15:00  
●場 中央保健福祉センター内 ①女性検診②骨粗しょう症検診だけ  
●対 ①40~70歳の市民②20~70歳の市民 ●定 20人  
●申 11月17日から電話で健康づくり課へ

⑤成人歯科健診(要予約)

●時 火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター  
※歯科相談も併せて実施しています(無料・要予約)。  
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(受診料500円・要予約)。

⑥肝炎ウイルス検査

●時 月曜13:00~16:00(祝日を除く) ●料 無料  
●場 中央保健福祉センター  
●対 感染の不安があり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人 ※市内の登録医療機関でも受診可(20歳以上)。

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話でご相談を ●時 平日8:30~17:15 ☎0120-104-783  
Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp  
エイズウイルス抗体(通常)・クラミジア抗原検査  
●時 月曜9:00~11:30、13:00~16:30、水曜9:00~11:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター  
エイズウイルス抗体即日検査(要予約・祝日を除く)  
●時 火曜13:00~16:00、木曜9:00~11:00  
●場 中央保健福祉センター

⑧乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

特に3歳児健診はぜひ受診をお願いします。  
4カ月児健診 ●対 3~4カ月ごろ  
1歳6カ月児健診 ●対 1歳6カ月ごろ  
3歳児健診 ●対 3歳6カ月ごろ

●場 健康づくり課(①~⑦) ●場 子ども保健課(⑧)

各種料理教室(要予約)

●働くあなたの料理教室  
●時 11月17日18時30分~21時 ●場 中央保健福祉センター内 メタボを防ぐ食生活のための調理実習 ●定 30人 ●料 二百円 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ

【男性のための料理教室】

●時 ①11月30日、12月7日、14日②12月2日、9日、16日 ※10時~12時30分 ●場 ①大野地区公民館②山澄地区公民館 ●対 40歳以上の男性 ●定 22人 ●料 二百円 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ ※3回シリーズ。1回だけの参加も可。  
●場 (各料理教室とも)健康づくり課

健康相談(11月開催分)

●時 ①24日②25日③30日 ※14~15時④予約時に調整 ●場 ①小佐々行政センター②鹿町行政センター健康館③世知原行政センター健康館④江迎地域、中央保健福祉センター内 生活習慣病予防や禁煙に関する相談 ●電話で健康づくり課へ ※行政センターは前日まで申し込み可。  
●場 健康づくり課

老人福祉センターの歯科健康教育・相談(11月開催分)

●時 ①12日②17日③19日 ※10~11時

14時(①は13時まで) ●場 ①よしい荘(吉井町)②つくも荘(下船越町)③あたご荘(中里町) 内口の嚙下体操、唾液腺マッサージ、歯科相談等 ●料 無料(入館料百四十円必要) ●場 健康づくり課

魅力アップ教室(全4回・要予約)

●時 ①11月17日②11月24日③12月1日④12月8日 ※①④14~16時②③10~12時 ●場 中央保健福祉センター内 更年期の体や心の変化を理解しライフスタイルを改善するための運動、調理実習など ●対 40~60歳の女性でできるだけ4回通して参加できる人 ●定 40人 ●料 無料(調理実習は材料費が必要) ●申 電話で健康づくり課へ ●時 11月15日 ●場 健康づくり課

運動普及推進協議会の公開講座

●時 ①12月3日10時~11時30分②12月10日13時30分~15時 ●場 ①東部保健福祉センター②南地区公民館内 ①気軽にできるのびのびストレッチ②手軽にできる健康体操 ●料 無料(運動できる服装、飲料水、タオル、室内シューズは各自持参) ●定 各日先着30人 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ ※治療中の人は主治医の許可を得て参加してください。  
●場 健康づくり課

相談など

【子どもの発達】 療育相談(要予約) ●子ども発達センター ☎23-3945 歯科保健相談(要予約) ●健康づくり課	11月18日13:30 ふれあいセンター ※②③④⑤⑥の新規参加者は、事前に連絡を。
【障がい福祉】 ●障がい福祉課 ①アルコール依存の相談 障がい福祉課で随時 ②精神保健相談(要予約) 11月11、25日、12月9日 中央保健福祉センター ③精神障がい者の社会復帰訓練 保健所デイケア 毎週金曜(祝日を除く)10:00 中央保健福祉センター	【高齢者と介護】 ●長寿社会課 老人の認知症や心の相談(要予約) 11月18日13:30中央保健福祉センター  【医療への相談】 ●保健福祉政策課 平日8:30~17:15(電話での相談) 医療安全支援センター ☎25-9723
④精神障がい者の家族の会(ゆみはり会) 11月20日13:00 ふれあいセンター ⑤脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会) 11月12日13:30 アルカスSASEBO2階「スピカ」 ⑥膠原病友の会	【健康テレホン】 ☎23-4300 祝日は前日の内容が流れます。 11月の内容(3分間) ●成人が増えてきた子どもの感染症 ●首や肩のこり ●今年のインフルエンザワクチン ●子どもの鼻水 ●睡眠障害のいろいろ ●腎臓がん ●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

生活衛生

市立総合病院の健康教室  
●時 11月12日13時30分 ●場 総合病院2階講堂 内知って得する糖尿病のお話  
●場 市立総合病院 ☎24-1515

がん診療連携拠点病院「市民公開講座」  
●時 11月13日14~16時 ●場 市立総合病院2階・講堂 在宅で安心して生活するために ●料 無料 ※当日は13時から、がんに関する相談窓口を1階ロビーに設置します。

ノロウイルス食中毒に注意  
主に人の手から食品が汚染されて起こります。次のことに注意を▽調理前は必ず手指を洗浄、消毒する▽下痢、嘔吐がある人は、食品に触れる作業を控える▽生介手は生食用「加熱調理用」を確認し、生食する場合は、「期限表示」を確認する。  
●場 生活衛生課

**つくも総合法律事務所**  
弁護士 吉田英樹(長崎県弁護士会所属)  
30分 5,250円(消費税込) 身近な問題を気軽に相談ください。  
〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II 4階 TEL0956-76-7200

- 過払金返還請求等(多重債務問題)
- 交通事故等(一般民事)
- 離婚、相続等(家事事件)
- 刑事・商事

アルカスに新名所  
1F 軽食レストラン「サザンクロス」  
4F おにぎりカフェ「すばる」  
レストランパーティ 4,000円~  
(料理盛り合わせ8種、2時間飲み放題)

アルカス5分! 空港バス停0分!  
**セントラルホテル**  
☎25-0001  
www.sasebo.co.jp  
佐世保市上京町3-2

ワンランク上のビジネス宿泊プラン  
★朝食付プラン 5,680円より  
★朝食・夕食付プラン 6,980円より  
人気の朝食は6:30開店!!