

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・1111 からおつなぎします

子育て

平成23年度新人学児童健康診断
 時 10月7日～11月5日 場 市内各小学校
 対 平成16年4月2日～17年4月1日生まれの人 ※対象者には、はがきでお知らせします。
 学校別の日程は、市ホームページでご確認ください。

学校教育課

寡婦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9月30日までです。期間内に手続きをしないと、10月1日からの受診分は福祉医療費の支給ができませんので、ご注意ください。
 9月1～14日に子ども支援課(宇久地域は宇久行政センター)で
 ※該当者には封書で通知します。
 問 子ども支援課

8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当を支給

すでにひとり親になっている父が8月分から支給するには、11月30日までに手続きが必要です。詳しくは本紙8月号をご覧ください。

出前保育

【この指とまれー】(9月開催)
 時 ①21日②24日③30日 ※10時～11時30分 場 ①クレールの丘自治会館②日宇地区公民館③楠栖保育所
 対 未就園児と保護者、妊婦など
 料 無料
 問 ルンビニ子育て支援センター
 ☎ 20・51000

【みんなであそぼう】(時)①第2・4月曜13時30分～15時30分②火曜13時30分～15時30分③水曜9時30分～12時 ※祝日は除く 場 ①ダイジャスクール(ジャスコ大塔店2階)②柚木地区公民館③小佐々地区公民館(保育士による手遊びや読み聞かせ)対 未就園児と保護者、妊婦など 料 無料
 問 日野子育て支援センター
 ☎ 28・3264

障がい福祉

中途視覚障がい者の集い
 時 10月3日10～15時 場 白十字会戸尾ビル(後天性の視覚障がいがある人、その家族など) 料 無料
 ⑨ 9月22日までに電話で佐世保市視覚障害者協会へ(火・金・土曜、祝日は休み)
 問 佐世保市視覚障害者協会
 ☎ 24・9407

お尋ねを。
 問 子ども支援課

子ども手当の申請はお済みですか?
 対 中学3年生までの子どもを養育している人 料 子ども1人につき月額一万三千元 ※制度開始により新たに対象となった人は、9月30日までに申請すれば、4月分までさかのぼって支給されます。
 子どもが生まれた場合、市内に転入した場合などは届け出を。原則として申請の翌月分から支給されます。公務員は勤務先で手続きを。
 問 子ども支援課

地域子育て支援講座「現代の子育て事情」

講師 江藤小夜子さん 時 ①9月10日②9月24日③10月1日
 ※10時30分～12時 場 ①相浦地区公民館②愛宕地区公民館③江上地区公民館(民生委員児童委員、老人会の人など) 料 無料
 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

高齢者と介護

介護教室

介護に関する技術や知識、予防等をテーマとした教室です。 料 無料
 時 9月11日13時30分～15時30分 場 愛宕地区公民館
 【認知症の知識と予防・対処の方法】 時 10月7日10～12時 場 ラブラブレイス・ラブラブ野多目的ホール
 【認知症の予防・園芸療法】 時 10月9日14～16時 場 老人ホームわかばテラス

【介護技術・基本動作と排泄ケア】 時 10月9日13時30分～15時30分 場 江迎地区生涯学習センター
 問 長寿社会課

認知症を考える講演会

時 9月25日13時30分～15時30分 場 コミュニティセンター(内)「今日からできるボケないための7つの習慣」講師 湘南長寿病院院長・フレイ松川さん 料 無料
 問 長寿社会課

物忘れ相談会

時 9月28日13時30分～16時 場 相浦地区公民館(内)専門の医師による個別相談 料 無料 ⑨ 電話で長寿社会課へ ※要予約。
 問 長寿社会課

育児講座

時 ①9月15日10時30分～11時30分②10月2日13～15時 場 ①ルンビニ子育て支援センター②藤原幼稚園(内)③ヘアアクセサリーを作る④良く生きたいと願っている子どもたちのために ①9月11日②10月1日
 問 ルンビニ子育て支援センター
 ☎ 20・51000

藤原幼稚園 ☎ 31・4096

子育て支援講座「遊びの講座」

時 9月30日14時～15時30分 場 ふれあいセンター(民生委員、子育て支援に関心がある人など) 料 無料
 問 子ども発達センター ☎ 23・3945

幼児教育センターの各種講座

【じいじとばあばの孫育て講座】講師 川頭信子さん 時 ①10月8日②11月4日 ※10時30分～12時 場 ①アソカ北幼稚園②早岐幼稚園(祖父母、民生委員児童委員など) 料 無料 定員 50人

【離乳食講座と実習】 時 ①9月28日②10月12日 ※10～12時 場 中央保健福祉センター(内)①離乳食

成年後見、権利擁護、法律・福祉無料相談会(要予約)

時 9月25日10～16時 場 アルカスSASEBO(内)弁護士、司法書士などによる相談 ⑨ 電話で9月15日までに長崎県司法書士会事務局へ
 問 長崎県司法書士会事務局
 ☎ 095・823・4777

健康づくり

国民健康保険の限度額適用・標準負担額減額認定等の申請

入院時の保険診療分の窓口でのお支払いが、自己負担限度額までとなる限度額適用・標準負担額減額認定等の交付は、申請が必要です。入院の際は、あらかじめ保険証、印鑑を持参し、手続きしてください(保険税に未納があると交付されない場合があります)。
 問 医療保険課

特定健康診査が無料に

国民健康保険に加入している40～74歳の人は、特定健康診査を無料で受診できます。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

各種料理教室(要予約)

【男性のための料理教室】 時 ①9月28日、10月5日、12日②10月15日、

(5～6・7～8カ月)②離乳食(9～11・12～18カ月) ※エプロン、三角巾、筆記用具持参(妊産婦、乳児の保護者) 料 無料 定員 20人 ⑨ 9月10日から電話で受け付け ※託児あり(20人程度。要予約)

【おひさま教室】 時 9月28日10～12時 場 幼児教育センター(内)「子どもとの接し方について学ぼう」

対 1歳半～3歳未満の子どもと保護者 定員 15組 料 無料 ⑨ 9月10日から電話で受け付け
 問 幼児教育センター ☎ 31・0550

保育所体験(9月開催)

時 ①②14日10時～11時30分③15日9時30分～10時20分④28日10時～11時30分 場 ①④赤崎青い実幼稚園②春日幼稚園③藤原幼稚園(内)①ゲーム、子育て相談②色水づくり③人形劇公演④交通安全相談・子育て相談(未就園児とその保護者) ③9月14日 料 無料
 問 赤崎青い実幼稚園 ☎ 28・0044
 問 春日幼稚園 ☎ 22・2015
 問 藤原幼稚園 ☎ 31・4096

22、29日 ※10時～12時30分 場 ①相浦文化センター②山澄地区公民館(内)手軽なヘルシーメニュー 対 40歳以上の男性 定員 22人 料 二百円 ⑨ 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。
 【マタニティッキング教室】
 時 10月15日10時～12時30分 場 中央保健福祉センター(内)おなかの赤ちゃんのための栄養バランスの取れた食事作り 定員 30人 料 二百円 ⑨ 前日までに電話で健康づくり課へ

問 (各料理教室とも)健康づくり課
 ヘルシーッキングコンテスト
 ② 2次審査の投票に参加を
 時 10月17日 場 アルカスSASEBO(健康と福祉フェスティバル会場) ⑨ 作ってみたい料理に投票を
 問 健康づくり課

健康相談(9月開催)

時 ①28日②29日③30日 ※14～15時④予約時に調整 場 ①世知原行政センター健康館②小佐々行政センター③鹿町行政センター健康館④江迎地区、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 ⑨ 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。
 問 健康づくり課

時=とき、場=ところ、内=内容、対=対象、料=料金・会費、定=定員、申=申し込み、手=手続き・提出、締=締め切り、問=問い合わせ

法要のご予約承ります。
 ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.sasebohotel.com>

レオプラザホテル
 三浦町4-28 TEL(0956)22-4141

ワシントンホテル
 瀬見町12-7 TEL(0956)32-8011

グリーンホテル
 三浦町4-1 TEL(0956)25-6261

アルカス4F が変わったよ!
展望レストラン「すばる」
 ①デッキ・ビアガーデン! 要予約!
 夏の忘れ物は今だけ!
 オードブル15種+生ビール…………… 3,500円
 ②おむすびカフェ!
 15種のトッピング1個……………150円
 アルカスイベント時 常時オープン

セントラルホテル
 ☎ 25-0001
 佐世保市上京3番地

ワンランク上の宿泊プラン
 ★朝食付ビジネスプラン……………5,680円
 ★ビジネスマン応援プラン(1泊2食)……6,980円
クチコミ人気一番の朝食は6時30分開店!
 お彼岸はあの人の好きだった四季で!
 法事懐石 4,000円・5,000円・6,000円

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・マンモグラフィ 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	

●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
9月13日	9:00~11:00	江迎地区生涯学習センター
9月14日		
9月15日	9:00~11:00	江迎地区文化会館
9月22日		志戸氏公民館
	13:30~15:00	鹿町行政センター
9月30日	9:30~11:00	鹿町温泉施設やすらぎ館
10月6日		鹿町行政センター
	13:30~15:00	江迎地区生涯学習センター
10月7日	9:30~11:00	鹿町温泉施設やすらぎ館
		13:30~15:00

●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 9月26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 9月13日から電話で健康づくり課へ

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 10月18、25日9:00~11:00、13:00~15:00
●場 中央保健福祉センター
●内 ①乳がん検診と骨粗しょう症検診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 ①②とも各日20人
●申 9月15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結核予防週間無料胸部X線検診

昨年、市内で63人が新たに結核を発病しました。家族間、職場間での感染も報告されています。この機会に受診しましょう。
●対 15歳以上の市民で、1年以内に胸部X線検診、肺がん検診を受診していない人 ●料 無料
●時 ①9月24日8:30~11:00、13:00~15:00
②9月27日10:00~15:00
③9月28日④9月29日⑤9月30日 ※いずれも13:00~15:00。
⑥10月1日8:30~11:00、13:00~15:00
●場 ①③④⑤⑥中央保健福祉センター、②烏帽子スポーツの里

⑧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

⑨乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

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

●問 健康づくり課(①~⑧) ●問 子ども保健課(⑨)

透折にならない腎臓病とのつきあい方と食事の作り方
●時 10月10日10~16時 ●場 アルカス SASEBO2階「スピカ」内腎臓内科医師、管理栄養士による講演 ●料 無料 ●対 40人 ●申 不要
●問 長崎県腎臓病患者連絡協議会 佐世保ブロック ☎24・7573

B型・C型肝炎の治療と最新情報
●時 9月12日13時30分~17時 ●場 長崎国際大学 内 専門医の講演、肝炎患者による発表など ●料 無料
●問 長崎肝炎会 ☎090・5734・2886

はしか(麻しん)・風しん予防接種
●対 ①生後1~2歳未満の人②平成16年4月2日~17年4月1日生まれの人③平成9年4月2日~10年4月1日生まれの人④平成4年4月2日~5年4月1日生まれの人 ●場 市内の予防接種実施医療機関(要予約) ●料 ①無料②~④本年度中は無料。来年度以降は有料
●問 健康づくり課

運動体験コース(全5回)
●時 ①10~11月の平日11~20時と土・日曜、祝日11時~16時30分②11~12月の月~土曜10時30分~18時 ※この時間内に1回約60分。
●場 ①街角フィットネスエクササ(常盤町)②ゲットインスポーツラザ広田店 ③20~74歳の人(運動を制限されている人や、特定保健指導を受けている人は除く) ●料 無料 ●対 20人(応募多数の場合は抽選) ●申 電話で健康づくり課へ ●時 9月30日②11月5日
●問 健康づくり課

(運動制限のある人を除く) ●料 無料 ●対 40人(応募多数の場合は抽選) ●申 9月30日までに電話で健康づくり課へ ※治療中の人は主治医に運動許可を受けてください。
●問 健康づくり課

市立総合病院の健康教室
●時 9月15日14時 ●場 市立総合病院 2階・講堂内 人工肛門・人工膀胱を持つ患者さまのためのスキンケア
●問 市立総合病院 ☎24・1515

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
【障がい福祉】 ●障がい福祉課 ①アルコール依存の相談 ●アルコール依存の相談 障がい福祉課で随時 ●佐世保断酒会 9月14、28日 13:30 中央保健福祉センター ●アルコール依存症家族教室 9月14日15:30 中央保健福祉センター
②精神障がい者の社会復帰訓練 保健所アキア 毎週金曜(祝日を除く)10:00 中央保健福祉センター
③精神障がい者の家族の会(ゆみはり会) 9月18日13:00 ふれあいセンター
④脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会) 9月17日13:30 アルカスSASEBO2階「スピカ」

猫の餌やりは責任を持って
野良猫への無責任な餌やりは、近所の人への迷惑につながります。不幸な猫を増やさないためにも、餌を与える場合は、責任を持って飼育し、不妊手術を行いましょう。
●問 生活衛生課

【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) 9月16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
【健康テレホン】 ☎23-4300 祝日は前日の内容が流れます。9月の内容(3分間) ●心臓のペースメーカーについて ●人工関節 ●RSウイルス ●正常眼圧緑内障 ●介護疲れによるうつ病 ●目立腺がん ●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

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
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
http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/

相談無料 秘密厳守
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。詳しくはお電話、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

九州電力からのお知らせ
■台風時の停電情報をチェック!
台風による停電時には、電話が繋がりにくくなることがあります。停電情報は下記のホームページでもご確認ください。
※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しましては、停電情報はご確認いただけません。
携帯電話ホームページ http://kyuden.jp
パソコン版ホームページ http://www.kyuden.co.jp

■携帯メールサービス
台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、左記ホームページをご覧ください。九州電力の様々なイベントや省エネの情報などもお送りします。
佐世保市福石町4-12 2次元コード ☎0120-986-402 ずっと先まで、明るくしたい。