



**●介護食づくり教室にどうぞ**  
 保健所内・健康づくり課  
 とき、ところ 2月9、16、23日10時〜12時30分 日宇地区公民館 ※1回だけの参加も可 材料代 11回二百円 定員 各30人 申し込み 同課

**●健康相談(要予約)**  
 保健所内・健康づくり課  
 日程 ①2月15日 吉井行政センター ②2月20日、3月6日 保健所 ③2月21日 世知原行政センター健康館 ④2月28日 小佐々行政センター  
 ※時間は①③④14時〜15時30分 ②13時30分〜15時30分 内容 生活習慣病予防や禁煙の相談

**●骨粗しょう症検診**  
 保健所内・健康づくり課  
 とき、ところ 3月9日 保健所 対象 20〜70歳の女性 申し込み 2月21日から同課へ 定員 先着50人 ※結果は3月15日の報告会でお渡しします。

**●運動の出前講座をします**  
 保健所内・健康づくり課  
 日ごろ運動をしていない人のために、運動の専門家を派遣します 対象 日ごろ運動をしていない地域のグループ(10人以上) 定員 先着10グループ 申し込み 同課

**●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 本人が印鑑を持参の上、同課、各支所、各行政センターでどうぞ ※市敬老・福祉回数券の対象者は、敬老・福祉バスを提示の上、運賃箱にお入れください。ご協力をお願いします。

**●男性のシルバー料理教室**  
 保健所内・健康づくり課  
 家庭の味、手作りの心を大切にして、楽しくおいしい料理を作ってみませんか。  
 とき、ところ 2月6、13、20日10時〜12時30分 相浦文化センター ※1回だけの参加も可 材料代 11回二百円 定員 各30人 申し込み 同課

**●医師による健康講話「こころの健康」**  
 保健所内・健康づくり課  
 とき 2月22日14時30分〜16時 ところ 中央公民館・第3講座室 講師 逸見嘉之介さん (西海病院・院長) 申し込み 同課

**●B型・C型肝炎ウイルス検査**  
 保健所内・健康づくり課  
 対象 ①平成4年以前に輸血を受けた人 ②長期の血液透析を受けている人 ③輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人 ④大きな手術を受けた人 とき 毎週月、水曜13〜15時 ところ 保健所 料金 九百六十円から ※40歳以上の人は基本健康診査をご利用ください。

**●献血はあなたにもできる人助けく献血にご協力ください**  
 保健所内・健康づくり課  
 1月と2月の2カ月間は、「はたちの献血」キャンペーン期間です。冬季は特に血液が不足します。新成人をはじめ、皆さんの献血への協力をお願いします。

**●ウエストのサイズダウンで健康アップ〜2月は生活習慣病予防月間です〜**  
 保健所内・健康づくり課  
 基本健康診査に加え、骨粗しょう症検診、体脂肪率測定、結核検診、歯科検診を合わせて実施します とき 2月13、20、27日8時30分〜10時30分 ところ 保健所 対象 次の①〜③すべてに該当する人 ①40歳以上 ②職場で健診がない人 ③前回の健診から1年以上経過している人 料金 基本健康診査は五百円から(そのほかは無料) 定員 各50人 申し込み 同課 ※骨粗しょう症検診だけを受診希望の場合は、通常の同検診(上段参照)を受けてください。

**●ライフスタイル改善教室**  
 保健所内・健康づくり課  
 とき 2月19日13時30分〜15時30分 ところ 保健所・講座室 対象 40歳以上の人 内容 心と体の健康チェック 自身の目標をイメージしよう(血圧・体脂肪測定などを実施) ※後日実施する有酸素運動と調理実習を含めた3回コースの第1回目です。健康手帳をお持ちの人は持参してください 申し込み 同課

サン・アビリティーズ佐世保のご利用を

障害者の文化体育施設で、障害のない人も利用できます(月曜は休館)。  
**利用料** 本市に住所がある障害者は無料 ※一般の人は下の表のとおり  
**予約** 障害者は2カ月前から、一般の人は1カ月前から受け付けます  
**予約先、お尋ね** サン・アビリティーズ佐世保 (千尽町・☎0956-33-9231)

室名	区分	利用料金(2時間以内)	超過加算料金(1時間ごと)
体育室	全面	1,720円	860円
	1/3面	680円	340円
	卓球(1台)	450円	220円
トレーニング室(1人)	200円		
	利用時間	9〜12時	12〜17時 17〜21時
教養文化室など	利用時間	9〜12時	12〜17時 17〜21時
	教養文化室	610円	910円 1,520円
	音楽室	610円	910円 1,520円
	調理室	610円	910円 1,520円
研修室	910円	1,220円 1,830円	

心の健康づくりフェスティバル

とき 2月18日12〜16時  
 ところ アルカスSASEBO・中ホール  
 入場料 無料  
 内容 ①講演会「自分らしい生き方、働き方〜自立支援法でどう変わる〜」(講師は九州ルーテル学院大学・教授の倉知延章さん)  
 ②当事者メッセージ「こんなこと言いたい、伝えたい」  
 ③君の心にとどけ素敵なコンサート(出演:ふーすけ)



お尋ね 市役所障害福祉課



**●身体障害者補助犬を知っていますか**  
 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、特別な訓練を受けていてペットとは区別され、公共施設や交通機関、デパート、レストランなど多くの人が利用する施設で自由に同伴することが出来ます。ご理解とご協力をお願いします。

**●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 2月3日 日宇地区公民館 2月18日 日宇地区公民館 2月18日 日宇地区公民館 2月24日 小佐々地区公民館 2月25日 北地区公民館 ※時間は①13〜15時、②⑤10〜12時、③④13時30分〜15時30分

**●介護者の心身リフレッシュのため、泊旅行を開催します**  
 市役所長寿社会課  
 とき 3月14〜15日 ところ 湯布院・豊後高田(大分県) 対象 介護1以上の家族を在宅で介護している人 定員 30人 参加料 七千円 申し込み 2月14〜23日に同課へ

**●地域密着型サービスの事業所指定スケジュール**  
 市役所長寿社会課  
 昨年4月の介護保険法の改正により、地域密着型サービス事業所の指定を市が行うことになりました 該当するサービス ①認知症対応型通所介護 ②夜間対応型訪問介護 ③小規模多機能型居宅介護 指定予定時期 4月1日、5月1日、6月1日 申請締め切り 2月15日 ※そのほかの地域密着型サービスは平成18〜20年度に整備の計画はありません。

引き継がれる「技術」と「信頼」創業大正5年

お彼岸に向けて、お墓の建立、クリーニングなどを承っております。  
 — お墓の状態に合わせて的確なアドバイスと施工を行ないます —

《新作》お墓の大展示場公開中! ホームページでもご覧頂けます。 http://morisekihi.co.jp/

自社工場での安心加工! ●戒名の彫り込み ●文字の金箔取り付け ●建て直し ●墓石の水洗い磨き直し

STONE DESIGN 森石碑 株式会社 TEL(0956)31-3416 〒857-1161佐世保市大塔町23番地

至早岐 国道35号線 至日宇 大塔駅 大塔自動車学校 大塔町公民館 大塔町公民館 大塔町公民館 大塔町公民館 大塔町公民館

商品に100%の自信を持ってお届けします。

お買物は お近くのスーパーまつばやで

相浦店 TEL(0956)47-7123 吉井店 TEL(0956)64-4488 松浦店 TEL(0956)72-2549 六仙寺店 TEL(0955)20-1080 波佐見店 TEL(0956)20-7171 佐々店 TEL(0956)63-3123 江迎店 TEL(0956)65-2175 脇田店 TEL(0955)22-6288 有田店 TEL(0955)42-6512

本部 長崎県佐世保市吉井町大渡免30-1