



**●健康相談(要予約)**  
 保健所内・健康づくり課  
**日程** ①2月15日 ②2月20日、3月6日 ③2月21日 ④2月28日 ⑤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 110名 ※結果は3月15日の報告会でお渡しします。

**●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 1100円 定員 各30人 申し込み 同課

**●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 110名 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 1100円 定員 各30人 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 900円 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。

**●ウエストのサイズダウンで健康アップ**  
 保健所内・健康づくり課  
**対象** 110名 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)	
		全面	1,720円	860円
体育室	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		
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

**●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

**●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、自分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方は持参してください 申し込み 同課

**●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 ①日宇地区公民館 ②2月18日 ②ガデンハイツはいき、③あそかのもり生活支援ハウスホール ④2月24日 ④小佐々地区公民館 ⑤2月25日 ⑤北地区公民館 ※時間は①13～15時、②⑤10～12時、③④13時30分～15時30分

**高齢者と介護**  
**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** 要介護1以上の家族を在宅で介護している人 定員 30人 参加料 7000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 有り 857-1161 佐世保市大塔町23番地 TEL(0956)31-3416

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

本部 長崎県佐世保市吉井町大渡免30-1