介護教室

介護に関する技術や知識、認知症予防等の教室を開催しています

【啓寿園(宇久町平)】時10月3日13時30分～15時30分内食事の介助と口腔ケア

【中通町公会堂】時10月4日14～16時内食事摂取時の姿勢と動作、住宅改修、福祉用具の選び方

【小規模多機能ホームこうのうら(宇久町神浦)】時10月4日13～15時内介護保険制度

【日野星和台公民館(星和台町)】時10月7日10～12時内寝ている人の衣服の着脱

【千住病院(宮地町)】時10月9日13時30分～15時30分内在宅で過ごすために

問長寿社会課

健康づくり

健康相談(要予約)

時①9月29日14～15時②9月30日14～15時③10月13日13時30分～15時30分場①世知原行政センター健康館②小佐々行政センター③中央保健福祉センター内生活習慣病の予防や禁煙の相談申前日までに電話で健康づくり課へ

※③は当日も電話で受け付けます。

問健康づくり課

女性検診(要予約)

時10月23日9～11時、13～15時場中央保健福祉センター内乳がん検診(マンモグラフィー)と骨粗しょう症検診対40～70歳の女性定先着20人申9月18日から電話で健康づくり課レントゲン室へ

※乳がん検診は受診後、医療機関での視触診の受診が必要。料金など詳しくはお尋ねを。

問健康づくり課

各種料理教室(要予約)

【男性のための料理教室】時①10月9、16、23日②10月21、28日、11月4日 ※①②10時～12時30分場①日宇地区公民館②大野地区公民館内手軽にできるヘルシーメニュー対40歳以上の男性定各22人料1回二百円

【マタニティクッキング】時10月16日10時～12時30分場中央保健福祉センター内お腹の赤ちゃんのための栄養バランスを考えた食事作り定30人料二百円

申いずれも開催日前日までに電話で健康づくり課へ

問健康づくり課

運動の体験出前講座

「自宅でできるストレッチ・筋肉トレーニング」「手軽にできる有酸素運動」などを体験できる出前講座(平日10～17時までの90分以内)です 対日ごろ運動していない市民で、5人以上の団体・グループ料無料(会場の手配や会場費用などは申込者負担)定先着3団体(1回限り)申希望開催日の2カ月前までに電話で健康づくり課へ✉10月30日

問健康づくり課

簡単エクササイズ教室(全5回)

参加者の健康状態や体力に合わせた運動メニューを作成し、運動の専門家が指導します 時10月6、13、27日、11月10、24日14時～15時30分場中央保健福祉センター対40～64歳で、全5回参加できる人(特定保健指導中の人や、ウオーキング・筋肉トレーニング運動を制限されている人を除く)料無料定25人(応募多数の場合は抽選)申9月29日までに電話で健康づくり課へ ※治療中の人は主治医に許可を受けてください。

問健康づくり課

健康すこやかボウリング教室

時10月中の木曜(木曜日コース)、金曜(金曜日コース) ※いずれも13～15時(全5回)場佐世保ラッキーボウル(常盤町)または、西肥シルバーボウル(早岐1丁目)内インストラクターによるボウリングの投球指導、施設見学など対ボウリング教室などに参加したことがない50歳以上の人定各コース20人(応募多数の場合は抽選)料無料申9月25日までに電話で参加希望会場へ

問佐世保ラッキーボウル ☎24・6666

問西肥シルバーボウル ☎38・4141

市立総合病院の健康教室

時9月16日14～15時場市立総合病院・2階講堂内いろんな皮膚がんについて

問市立総合病院☎24・1515

初診時は「かかりつけ医」からの紹介状をご持参ください

市立総合病院は高度専門医療を担う病院としてその役割に応じた医療を提供するため、地域の医療機関(かかりつけ医)と連携を取り、紹介状による精密検査や専門的な治療を行っています。初めて受診するときは、できるだけかかりつけ医からの紹介状を持参してください。かかりつけ医からの紹介状がない場合は、選定療養費(自費)として診療費のほかに二千六百二十円を負担していただくことになります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問市立総合病院地域連携室 ☎24・1515

ご預金 定期預金、定期積金、他各種ご預金をご用意致しております。

ご相談 お金に関するお悩み(税金、借入金一本化等々)お気軽にご相談下さい。

ご融資 生活資金、教育資金、車購入資金、他各種フリーローンをご用意致しております。
運転資金・設備資金など、事業資金のことなら「事業資金センター」にご相談下さい。
事業資金センター Tel.0956-25-6644

本店 0120-0892-80
早岐支店 0120-0892-38
大野支店 0120-0892-64
佐々支店 0120-0892-68
らいふぷらんセンター(24時間365日受付) 0120-0892-18

KFPけんみん 長崎県民信用組合
＊土日祝日もご相談をお受けしております。
＊詳しくは、電話又はお近くのけんみん店頭窓口へお尋ねください。
＊ホームページでもご確認いただけます。
佐世保市ホームページにもバナー広告掲載中! 本店:下京町8-15
http://www.kfp-kenmin.co.jp

国保お手軽シェイプアップ教室

時①9月30日②10月16日 ※①②10時～11時30分場①吉井地区公民館体育室②大野地区公民館体育室対国民健康保険加入者で、平成21年1月以降に特定健康診査を受診した人定各50人料無料申電話で医療保険課へ

問医療保険課

生活衛生

調理器具等の衛生管理について

食中毒を予防するために、調理器具等の衛生管理に心掛け、次のことに注意しましょう①ふきん、まな板、包丁、スポンジなどは、使用後よく洗浄・消毒し、水切りした後、よく乾燥させる②食材からの2次感染を防ぐため、食材の下処理(切り込み)の順番は、生で食べるもの(レタスやトマトなど)を先に、加熱して食べるもの(魚介類や肉類など)は最後に切る

問生活衛生課

散歩中の犬のふんは飼い主の責任で始末しましょう

無責任な飼い主により、道路や公園などが犬のふんで汚されています。散歩中の犬のふんは飼い主が責任を持って始末しましょう。

問生活衛生課

相談など

【子ども発達センター】 ☎23-3945
療育相談(要予約)申子ども発達センター
歯科保健相談(要予約)申健康づくり課
○遊びの広場(わいわい広場)もあります。お気軽にご来場ください。

【障がい福祉】 問障がい福祉課
アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
精神保健相談(要予約)
9月24日、10月8日
中央保健福祉センター
精神障がい者の社会復帰訓練
○社会復帰事業保健所デイケア
9月11、18、25日、10月2、9日
10:00・中央保健福祉センター
※新規参加者は事前連絡を。
精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
9月19日13:00・ふれあいセンター
膠原病友の会
9月17日13:30・ふれあいセンター
脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
9月18日13:30・アルカスSASEBO 2階「スピカ」研修室1
※新規参加者は事前連絡を。

【医療に関する相談】 問保健福祉政策課
医療安全支援センター ☎25-9723
電話などでご相談ください。
対応日時 平日8:30～17:15

【高齢者と介護】 問長寿社会課
老人の認知症や心の相談(要予約)
9月17日13:30・中央保健福祉センター
物忘れ相談会(要予約)
9月28日13:30・広田地区公民館

【健康づくり】 問健康づくり課
乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)
10月9日10:00・中央保健福祉センター

【9月の健康テレホン】 ☎23-4300
3分間のテープで、祝日は前日の内容が流れます。
月膵臓(すいぞう)がん
火骨肉腫
水小児がんの子どもたち
木眼のがん
金がん患者への精神的アプローチ
土日腎臓がん
問県保険医協会 ☎095-825-3829

検診・検査

問健康づくり課(①～④)
問子ども保健課(⑤)

❶がん検診(受診は各種年1回・要予約)

年齢	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 1,000円				
乳		視触診・エコー 1,500円	視触診・マンモグラフィー 1,500円	視触診・マンモグラフィー 1,100円	
前立腺				50～84歳 無料	

場市内の登録医療機関
※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。
※肺がん検診は本紙23ページも参照。
※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

❷20歳以上の成人歯科健診(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)。

❸エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずはご相談を
☎0120-104-783時平日8:30～17:15
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)
時火曜13:00～16:00(第3火曜は19:00まで)、木曜9:00～11:00(祝日を除く)場中央保健福祉センター

❹肝炎ウイルス検査

時月曜13:00～16:00(祝日を除く)場中央保健福祉センター料無料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

❺乳幼児健診

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
※1カ月前に該当者に通知します。
※宇久地域は、宇久保健福祉センターで実施します。

相続・遺言の無料説明・相談会
8月29日(土)日宇地区公民館(日宇支所2階)
9月26日(土)アルカスSASEBO3階小会議室
時間(2日間とも) 朝9:30～11:00
※広報させぼ8月号で掲載の8月30日の相談会は中止になります。
行政書士 濱田宗一 佐世保支部副支部長
■事務所(市役所ウラ) ☎25-8145 木場田町6-33大津ビル