

勤労者の電話相談

長崎労災病院

職場でのストレスや人間関係の悩みが原因と思われる自殺者、うつ病の増加などが社会的に大きな問題となつています。長崎労災病院では、働く人を対象に、産業カウンセラーによる電話相談を受け付けています。相談電話番号☎0956・49・7999（月～金曜14～20時。祝日・年末年始を除く）



介護者の心身リフレッシュのためランチ交流会、一泊旅行を開催します

市役所長寿社会課

【ランチ交流会】 とき☎10月19日 9時30分～15時40分 ところ☎西海橋コロンホテル 対象☎要介護1以上の家族を在宅で介護している人 定員☎40人 参加料☎千円 申し込み☎同課 締め切り☎10月10日 【一泊旅行】 とき☎11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☎40人 参加料☎七千円 申し込み☎同課 申込期間☎10月14～23日

介護教室にご参加ください

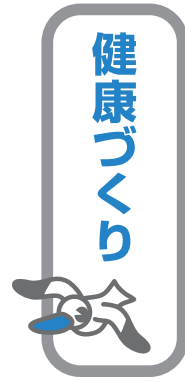
市役所長寿社会課

とき、ところ 10月14日☎グループホームさわやか 10月15日☎サクラ 10月21日☎宇久社会福祉センター 10月22日☎三川内公民館 10月29日☎山祇公民館 時間は 14時～15時30分 13時30分～15時30分 13時～15時30分

介護食づくり教室

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 11月14、21、28日 10時☎相浦文化センター 材料代☎1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 10月17日、11月7日☎保健所 10月18日☎世知原行政センター健康館 10月19日☎吉井行政センター 10月25日☎小佐々行政センター 時間は 13時30分～15時30分、14時～15時30分 内容☎生活習慣病予防や禁煙の相談

骨粗しょう症検査

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 11月10日☎保健所 対象☎20～70歳の女性 申し込み☎10月18日から同課へ 定員☎先着50人 結果は11月16日の報告会でお渡しします。

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、バスを持つていない人 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

B型・C型肝炎ウイルス検査

保健所内・健康づくり課

対象☎平成4年以前に輸血を受けた人など 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

運動教室基礎編

保健所内・健康づくり課

音楽に合わせたストレッチ、ウォーキング、エアロビクス、ヨガなどの有酸素運動を行います とき☎11月8、15、22、29日13時30分～15時 ところ☎体育文化館・小体育室 定員☎先着50人 参加料☎無料 申し込み☎同課

広田地区での健康ウォーキングの開催日時が変更になりました

保健所内・健康づくり課

運動普及推進員（運動普及のボランティア）が中心となつて実施している広田地区での健康ウォーキングの開催日時が変更になりました。集合時間☎毎月第2木曜9時30分（雨天中止） 集合場所☎広田地区公民館 運動できる準備をしてご参加ください。

医師による健康講話

保健所内・健康づくり課

とき☎10月23日13時30分～15時 ところ☎保健所 テーマ☎骨粗しょう症予防について 定員☎先着40人 申し込み☎同課

10月1日から、長崎県の予防接種広域化が始まります

保健所内・健康づくり課

これまで市外で定期の予防接種を受ける場合には、市からの依頼が必要で、費用も自己負担でした。10月1日からは、県内の実施医療機関であれば、依頼なしに無料で接種を受けられるようになります。県外で受ける場合には、従来どおり依頼が必要で、費用も自己負担になります。対象の予防接種や実施医療機関など、詳しくは同課にお尋ねを。

男性シルバー料理教室

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 11月22、29日、12月6日10時☎中里皆瀬地区公民館 11月24日、12月1、8日10時☎広田地区公民館 材料代☎1回二百円 定員☎各30人 申し込み☎同課

ぽっこりお腹が気になる男性のための運動教室

保健所内・健康づくり課

とき☎10月11日～11月1日（毎週水曜の全4回） ところ☎東部保健福祉センター（大塔町） 対象☎日ごろ運動不足を感じている男性 定員

10月は『乳がん早期発見啓発月間』です

乳がんの発生は、日本では40～50歳代に多く、65歳未満の女性の中で最も多いがんの死亡原因となっています。

予防法が確立していないがんは早期発見、早期治療が何よりも大切です。早期のがんは適切な治療を行うことで治る可能性が高くなります。

年に一度は乳がん検診の受診を、また月に一度は乳房の自己触診をお勧めします。

本市では、20歳以上の子宮がん検診の自己負担金が4月から1,000円に減額されました。そのほか、がん検診の実施医療機関など詳しくはお尋ねください（本紙23ページ検診表参照）。

【乳がん体験者の会（弥生の会）】

同じ体験をした人同士で情報交換しませんか

とき 10月23日10～12時 ところ 保健所

お尋ね 保健所内・健康づくり課

骨粗しょう症検査

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 11月10日☎保健所 対象☎20～70歳の女性 申し込み☎10月18日から同課へ 定員☎先着50人 結果は11月16日の報告会でお渡しします。

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、バスを持つていない人 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

B型・C型肝炎ウイルス検査

保健所内・健康づくり課

対象☎平成4年以前に輸血を受けた人など 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

運動教室基礎編

保健所内・健康づくり課

音楽に合わせたストレッチ、ウォーキング、エアロビクス、ヨガなどの有酸素運動を行います とき☎11月8、15、22、29日13時30分～15時 ところ☎体育文化館・小体育室 定員☎先着50人 参加料☎無料 申し込み☎同課

録者が必要です。

骨髄バンク登録申し込み☎献血ルーム西海（☎0956・26・1866）へご連絡

市立総合病院の健康教室

市立総合病院

とき☎10月18日14時 テーマ☎心筋梗塞のはなし



飼い犬を迷い犬にしないために

保健所内・生活衛生課

飼い犬が行方不明になったとの問い合わせが、保健所へ多数寄せられています。飼い犬への鑑札と狂犬病予防注射済票の装着は、法律で義務付けられていますので、犬の首輪にしっかりと装着しましょう。また、犬が逃げ出さないようしっかりとつなぎましょう。犬がいなくなったときは、必ず保健所へ連絡しましょう。

弁当の調理・管理にご注意を

保健所内・生活衛生課

秋の行楽シーズンに弁当持参で出かけるときは、次のことに注意しましょう。食材は傷みにくいものを選

び、当日に調理する 調理器具は使用前に十分洗浄・消毒する 調理後は容器に詰める前に十分冷ます 直射日光の当たらない涼しいところに保管し、早めに食べる。

地域福祉「お茶の間トーク」にご参加ください

平成20年度に「地域福祉計画」を作るための取り組みとして、地域の問題とその解決策などをゲームを交えながら楽しく話し合います。それぞれの地域の人々が支え合つて暮らす「地域福祉」について、一緒に考えてみませんか。対象 小学生以上は、どなたでも参加できます

Table with 3 columns: 地区 (Area), とき (Date), ところ (Location). Rows include 広田 (Hirota), 中里皆瀬 (Nakazumi), 春日 (Haruharu), and 三川内 (Mikawauchi).

時間はいずれも13時30分からです。直接会場にお越しください。

お尋ね 保健所内・総務企画課