

親子自然探検と子育て講話

市役所子育て家庭課
自然に触れ合いながらゲームや子育て講話を行います
とき 10月8日10時～11時45分 10月22日10時～11時45分
ところ 西海パールシーセンター・大芝生広場(雨天時は同クロスホール) 中央公園(雨天時は子ども発達センター・すいかの部屋) 講師 浦田仁さん、浦田美砂さん(長崎県ネイチャーゲーム協会) 対象 未就学児の親子 参加料 無料 定員 先着各25組 託児あり 申し込み 同課
児童虐待から、みんなで子どもを守りましょう

市役所子ども子育て応援センター

虐待の事実が明らかでなくても、気になると思ったら、迷わずご連絡ください
子どもの様子 悲鳴や叫び声が聞こえる 不自然な外傷や打撲傷がある 体や洋服が汚れていて非衛生的 栄養不足が目立ち顔色が悪い 親の様子 小さな子どもを残してよく外出する 子どもを登園登校させない 子どもに十分な食事を与えない



膠原病の会(定例会)にどうぞ

市役所障害福祉課
とき 9月21日13時30分から
ところ ふれあいセンター(花園町)

要約筆記講習会

佐世保市身体障害者団体連合会
(☎ファクス0956・24・6992) 要約筆記会・市川さん(☎ファクス0956・25・9304)

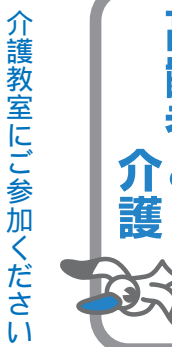
耳の不自由な人に、話し手の言葉を文字で通訳し、伝えるための講座です
とき 9月9日～12月2日の毎週土曜13～16時(9月23日を除く全12回) ところ サン・アビリティーズ佐世保(干足町) 受講料 千円(教材費)



「いのちの電話」の電話相談

長崎いのちの電話事務局(☎095・843・4410)
深い悩みや苦しみを抱え、誰にも相談できずに生きる力を失いかけている人の相談を電話で受け付けます
相談電話番号 095・842・4343(9～22時・年中無休)

高齢者と介護



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 9月23日13時30分～15時30分 小佐々地区生涯学習センター 9月30日14～16時 松寿園 10月6日13時30分～15時30分 在宅介護支援センター 世知原町
内容 認知症への理解 お年寄りを支えるための安全で安心な介護 介護技術について

介護食づくり教室

保健所内・健康づくり課
とき、ところ 10月4、11、18日10時 東部住民センター 10月12、19、26日10時 山澄地区公民館
材料代 1回二百円 定員 各30人 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時～15時
ところ 保健所
料金 九百六十円から

骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課
とき、ところ 10月13日 保健所
対象 20～70歳の女性
申し込み 9月20日から同課へ 定員 先着50人
結果は10月19日の報告会でお渡しします。

健康づくり



健康相談(要予約)

保健所内・健康づくり課
日程 9月19日、10月3日 保

食中毒にご注意ください

夏バテで身体の抵抗力が落ちていきますので、次のことに注意して食中毒を起こさないようにしましょう
食品を購入するときは賞味期限を確認し、新鮮な物を購入する
冷凍・冷蔵が必要なものは、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保存する
調理を始めるときは、まず手をよく洗う
調理器具類は、よく洗って乾燥させるなど、清潔にする
加熱調理する場合は、十分に火を通す
盛り付けは、清潔な手で清潔な食器に盛り付け、早めに食べる

生活衛生



飼っている動物の命に責任を持ちましょう

保健所内・生活衛生課

保健所では、飼育ができなくなった犬が年間約四百頭、猫が約二千六百頭処分されています。その多くは生まれて間もない子犬や子猫です。飼い主として生まれてくる命に責任が持たないのでは、避妊・去勢手術をしましょう。また、無責任な捨て犬、捨て猫は動物虐待になります。絶対にやめましょう。

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 10月6、13、20日10時 日宇地区公民館 10月24、31日、11月7日10時 大野地区公民館 10月27日、11月10、17日10時 中央公民館
材料代 1回二百円 定員 各30人 申し込み 同課

働く男性の料理教室

保健所内・健康づくり課
健康的な食生活を目指して、一緒に調理実習をしてみませんか
とき 9月5、12、19日 9月26日、10月3、10日 時間はいずれも18時30分～21時
ところ アルカサSEBO2階・スピカ 対象 働いている男性
材料代 1回二百円 定員 各30人 1日だけの参加もできます
申し込み 同課
若々しく・しなやかな体をつくるために

保健所内・健康づくり課

ボールなどの道具を使って、音楽に合わせて楽しみながら行う健康体操です
とき 9月14日～12月7日の毎週木曜(11月23日を除く全12回)
時間は13時30分～15時
ところ 体育文化館・小体育室
対象 日ごろ運動不足を感じている人(全回参加可能で、同課の運動教室に参加し

医師による健康講話

保健所内・健康づくり課
とき 9月19日13時30分～15時 10月23日13時30分～15時
ところ 保健所
テーマ メタボリックシンドロームについて 内臓脂肪がまねく病気、骨粗しょう症予防について
定員 だけ先着40人 申し込み 不要 同課へ

繁華街健診

保健所内・健康づくり課
とき 9月28日9時30分～15時
ところ 島瀬公園
内容 結核検診、基本健康診査(血圧測定、採血など) は40歳以上の市民で1年以内に基本健康診査を受診していない人が対象です。8時間前から食事をしていない方が正確な血液検査の結果が出ます
料金 無料

市立総合病院の健康教室

市立総合病院
(☎0956・24・1515)
とき 9月20日14時
テーマ 気管支喘息のはなし

～乳がんから女性を守ろう～
ピンクリボンフェスタ2006佐世保

とき 10月1日10～16時
ところ 西海パールシーリゾート
内容 医師や乳がん体験者による講演会 童謡・シャンソンコンサート 乳がん・リンパ浮腫の相談コーナー ウォーキング(11時)

受け付けは10時45分から。約2.5kmの初心者向きのコースです。歩くのに適した服装、水筒、タオル、保険証をご準備ください。マンモグラフィによる乳がん検診無料体験 対象は、40歳以上の女性で1年以内に乳がん検診を受診していない市民です。申し込みは9月14日午前9時から電話で受け付けます。希望者は、電話で保健所内・健康づくり課へどうぞ(定員は先着30人)。

お尋ね 保健所内・健康づくり課