●朗読（音訳）奉仕員と点訳（点字翻訳）奉仕員の養成講座

■点字図書館（県北振興局天満庁舎内、☎0956・24・9407、火・土曜、祝日を除く）

対象＝いずれも、8月30日13～15時にふれあいセンター（花園町）で開催する説明会に参加できる人で、パソコンができる人、または興味のある人　ところ＝ふれあいセンター

受講料＝無料

①朗読（音訳）奉仕員養成講座⇩とき＝9月6日～11月8日の毎週水曜13～16時（全10回）　定員＝20人

②点訳（点字翻訳）奉仕員養成講座⇩とき＝9月6日～11月8日の毎週水曜13～16時（全10回）　定員＝20人

●精神障害者家族教室にどうぞ

■市役所障害福祉課

とき＝9～12月の毎月1回（1回目は9月14日に開催）　※時間は13時30分～15時30分　ところ＝ふれあいセンター・ボランティア研修室（花園町）　内容＝病気についての知識や保健福祉制度の情報を具体的に学び、家族の理解を深めてもらうための教室です　参加料＝無料　申し込み＝同課

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　▼8月26日14時～16時30分＝俵町浜野病院▼9月9日10～12時＝ひまわりの館

●介護者の心身リフレッシュのため、日帰り旅行を開催します

■市役所長寿社会課

とき＝9月3日9～17時　ところ＝長崎市外海町　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＝二千円　申し込み＝8月3～14日に同課へ

●介護食づくり教室

■保健所内・健康づくり課

とき、ところ　9月1、8、15日10時＝世知原行政センター健康館　材料代＝1回二百円　定員＝30人　申し込み＝同課

健康づくり

●骨粗しょう症検診

■保健所内・健康づくり課

とき、ところ　①9月8日＝保健所　②9月1日＝小佐々行政センター　対象＝20～70歳の女性　申し込み＝①は8月16日から受け付け、②は随時受け付け　定員＝①先着50人　②先着40人　結果報告会＝①9月14日、②9月27日

●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

●敬老パ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、パ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

●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

●男性シルバー料理教室

■保健所内・健康づくり課

日程　▼9月5、12、19日＝北地区公民館▼9月13、20、27日＝相浦文化センター▼9月14、21、28日＝小佐々地区公民館　※時間はいずれも10時から　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＝アルカスSASEBO2階・スピカ　対象＝働いている男性　材料代＝1回二百円　申し込み＝同課

●乳がん体験者の会（弥生の会）

■保健所内・健康づくり課

同じ体験をした人同士で情報交換しませんか　とき＝8月28日10～12時　ところ＝保健所

●ウオーキングやグラウンドゴルフにご参加ください

■保健所内・健康づくり課

運動普及推進員が中心となって、各地区でウオーキングやグラウンドゴルフの自主活動をしています。詳しくはお尋ねください。

●運動普及のボランティア団体「運動普及推進協議会」の公開講座

■保健所内・健康づくり課

「健康づくりのためのハツラツ体操」で楽しく運動してみませんか。

とき＝9月10日13時30分～15時　ところ＝南地区公民館・体育館　内容＝講師の指導で実技を行います　用意する物＝運動できる服装、飲料水、タオル、室内シューズ　申し込み＝同課

●乳がん検診が変わりました

■保健所内・健康づくり課

市が実施している乳がん検診は、4月から視触診のほかにエコー検査またはマンモグラフィーを併用することになりました。

内容　▼30～39歳＝視触診とエコー検査▼40歳以上＝視触診とマンモグラフィー　料金＝30～49歳は千五百円、50歳以上＝千百円　※がん検診は市内の登録医療機関で実施しています（23ページ下の検診表をご覧ください）。詳しくはお尋ねを。

●「禁煙・完全分煙宣言施設」を募集しています

■保健所内・健康づくり課

禁煙・完全分煙に積極的に取り組んでいる施設のうち「禁煙・完全分煙宣言施設」として宣言した施設を認証する制度が始まりました。認証されると「禁煙・完全分煙宣言施設認証ステッカー」を交付します　申し込み＝同課

●歯の健康優良高齢者コンテスト出場者募集（8020コンテスト）

■保健所内・健康づくり課

対象＝80歳以上の市民（昭和元年4月1日以前に生まれた人）で、自分の歯を20本以上持っている人（自薦、他薦は問いません）　申し込み＝8月21日までに同課へ　審査＝9月5日12時45分、保健所

●長崎県すこやか長寿大学校（2年過程）の受講生を募集

■（財）長崎県すこやか長寿財団（☎095・847・5212）

開校期間＝10月～平成20年9月

※毎週木曜13時30分～15時30分　ところ＝市労働福祉センター（稲荷町）　対象＝58歳以上の人（同大学を卒業した人は除く）　締め切り＝8月31日　受講料＝年額六千円（入学金・教材費含む）　定員＝60人　申し込み＝同財団　※詳しくはお尋ねを。

●市立総合病院の健康教室

■市立総合病院（☎0956・24・1515）

とき＝8月16日14時　テーマ＝子宮癌（がん）のはなし

生活衛生

●「生食用」や「加熱調理用」の表示に注意して調理しましょう

■保健所内・生活衛生課

魚介類・食肉などは、「生食用」や「加熱調理用」の表示をよく確認して調理することが大切です。分からなければ店頭でお尋ねください。「加熱調理用」と表示された食品を生で食べたために食中毒を起こした事例があります。新鮮だから大丈夫という自己判断はやめましょう。

●犬のふんは飼い主が片付けましょう！

■保健所内・生活衛生課

公園や家の前の道路に犬のふんが放置してあり、困っているとの相談が寄せられています。一部の犬の飼い主の無責任な飼い方のために、周囲の人が迷惑しています。犬のふんは責任を持って片付けるのが飼い主のマナーです。散歩のときはビニール袋、シャベル、新聞紙などを用意し、ふんの処理をしてください。お互いに気持ちよく暮らせるまちづくりを目指しましょう。

結核検診（無料）

日	時間	場所
8月17日	9：30～11：30	しいのきの館
	13：30～14：30	上橋川内公民館
	14：45～15：45	吉田乃館
8月18日	9：30～11：30	吉井行政センター健康館
	13：30～14：30	岩谷口集会所
	14：45～15：45	春日集会所（世知原）
8月24日	9：30～10：30	開作集会所
	10：45～11：45	槍巻集落センター
	13：30～14：30	長田代集会所
	14：45～15：45	笥瀬集会所
8月25日	9：30～11：30	世知原行政センター健康館
	13：30～14：30	黒石スポーツセンター
	14：45～15：45	平原公民館
8月31日	9：30～10：30	西川内生活館
	10：45～11：45	楠泊漁民センター
	13：30～14：30	神崎地区公民館
	14：45～15：45	矢岳地区集会施設（小佐々）
9月 1日	9：30～11：30	小佐々行政センター

※毎週火曜日8時30分～10時30分は保健所で行っています。

お尋ね　保健所内・健康づくり課