



高齢者と介護

介護食づくり教室

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 6月16、23、30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



健康づくり

保健所での骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課

とき〓6月16日 対象〓20〓70歳の女性 定員〓先着50人 申し込み〓5月17日から同課へ 結果は報告会(6月22日)でお渡しします。

男性シルバー料理教室

保健所内・健康づくり課

日程 6月6、13、20日〓吉井地区生涯学習センター 6月14、21、28日〓中部地区公民館 時間はいつでも10時から 材料代〓1回二百円 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〓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〓千二百円から

男の食ボランティア養成講座の受講生を募集します

保健所内・健康づくり課

とき〓5月31日から全10回 対象〓男性 申し込み〓同課

医師による健康講話

保健所内・健康づくり課

とき〓5月11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〓内臓脂肪を減らして動脈硬化を防ごう 定員〓先着30人 申し込み〓同課 希望者には体脂肪測定などを行います。

健康ウォーキング大会

保健所内・健康づくり課

5km程度の平坦なコースです。とき〓6月2日9時45分から(雨天中止) 集合場所〓吉井地区公民館前 用意する物〓水筒、タオル、健康保険証 駐車場の利用希望者は5月15日から要予約(先着70台)できるだけ公共交通機関をご利用ください。

デンタルフェスティバル

保健所内・健康づくり課

とき〓6月4日11〓15時 ところ〓島瀬公園 内容〓歯の相談や歯にちなんだクイズコーナーなど

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です

保健所内・健康づくり課

当日は、15時から島瀬公園付近でキャンペーンを行うほか、市役所の庁舎内を1日全面禁煙にします。同課では、禁煙に関する相談を随時受け付けています。

ライフスタイル改善教室

保健所内・健康づくり課

とき〓5月22日9時30分〓11時30分 ところ〓保健所 内容〓心と体の健康チェック(血圧、体脂肪測定) 対象〓40歳以上の人 申し込み〓同課 健康手帳をお持ちの人は持参してください。講座修了者には、有酸素運動と調理実習をご案内します。

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

けんこうシブサセバ21推進会議の市民委員を募集します

保健所内・健康づくり課

市民の健康増進のため、市民の皆さんにご意見をお聞きします

募集期間〓5月26日まで(郵送は当日消印有効) 対象〓市内在住で、市民の健康増進に寄与しようとする人など 募集人数〓若干名 応募方法〓住所、氏名、年齢、職業、連絡先を書いて、テーマ、市民の健康増進に何が必要かについての作文(八百字以内)を添えて、郵便(〒857-0857、高砂町5の17)、ファクス(0956・25・9684)、Eメール(kenkou@city.sasebo.lg.jp)で同課へ 応募者には、6月7日までに電話または郵送で結果をお知らせします。

ヘルシークッキングコンテスト 「元気な朝」はんメニューを募集

保健所内・健康づくり課

募集期間〓5月1日〓6月30日 対象〓市内在住者、市内に通勤・通学している人 募集内容〓地元産の食材や旬の食材を使い、野菜や塩分が適量のもの。また、家族や料理が不慣れな人でも楽しく作ることができるもの 審査〓一次審査(書類選考)、二次審査(市民による投票)を

通過した10人は、8月4日にアルカスSASEBO2階・スピカで作品を作ってもらい、最終審査を行います。入賞者6人には、8月4日に地元の新鮮な食べ物セットを、11月19日に開催予定の健康と福祉フェスティバルで賞状と記念品を差し上げます。詳しくは同課へお尋ねを。

市立総合病院の健康教室

市立総合病院

(☎0956・24・1515)

とき〓5月17日14時 テーマ〓肺がんのはなし



生活衛生

冷蔵庫を上手に活用しましょう

保健所内・生活衛生課

5月は気温や湿度が上昇し、食品中でも細菌が増殖しやすくなります。食品の保管には冷蔵庫を上手に活用しましょう。庫内は10℃以下に保ち、ドアの開閉は素早く行う。庫内に食品を詰め込みすぎず、7割程度を目安にして冷気が行き渡るよう整理する。定期的な庫内の掃除を行う。購入した食品はすぐ冷蔵庫に保管し、早めに使い切る。

5月は敬老パスと福祉パスの切り替え月です

対象：現在パスを持っている人

手続き：印鑑と使用中のパス券(福祉パスの人は身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳)を持って、本人が手続きしてください。

原則として代理受領はできません。

場所：本庁管内は市役所1階ロビー

支所・行政センター管内は各支所・各行政センター

で指定日に手続きができない人は：

5月18日までは、各支所・行政センターで受付
敬老パス 5月22~24日は市役所1階ロビー、
25日以降は保健所内・健康づくり課で随時受付
福祉パス 5月22日以降は市役所障害福祉課で随時受付

本庁管内(すべて5月中)

指定日	町名
11日	大宮、大黒団地、東山、干尽、前畑、稲荷、木風、藤原、崎辺
12日	潮見、福石、若葉、戸尾、松川、下京、上京京坪、塩浜、山県、万津
15日	三浦、峰坂、須田尾、白南風、山祇、新港
16日	小佐世保、白木、須佐、高梨、松浦、宮崎宮地、祇園、勝富、光月、高天、本島、栄島瀬、島地、常盤、湊
17日	烏帽子、松山、折橋、山手、花園、名切熊野、田代、大黒(大黒団地以外)
18日	午前〓十郎新、東浜 午後〓天神、天神1~5丁目
19日	梅田、俵、宮田、城山、八幡、中通、保立石坂、清水、福田、万徳
22日	赤木、桜木、春日、横尾、俵ヶ浦、野崎庵浦、下船越、船越
23日	相生、泉、木場田、高砂、谷郷、天満、長尾上、西大久保、東大久保、比良、元、浜田園田、小島、赤崎、長坂、鹿子前(1133番地以上の3組を除く)
24日	矢岳、今福、金比良、鵜渡越、御船、神島平瀬

お尋ね：敬老パス = 保健所内・健康づくり課
福祉パス = 市役所障害福祉課

支所・行政センター管内(すべて5月中)

指定日	早岐	日宇	大野	相浦	中里皆瀬
11日	権常寺 中原権常寺1丁目	日宇もみじが丘	原分	日野星和台	中里、吉岡上本山、下本山の久保
12日	早岐1~3丁目 勝海田の浦陣の内若竹台	大岳台 大白岳沖新	田原松瀬	母ヶ浦小野 椎木鹿子前(1133番地以上の3組だけ)	皆瀬、野中449番地以下(438番地を除く)
15日	早苗上原平松	大和	知見寺 矢峰松原	大瀧浅子 上相浦	牧の地、白仁田文野、小川内
16日	花高1~4丁目	黒髪	瀬戸越1~4丁目	木宮川下、新田、竹辺	
17日	広田重尾 広田1~4丁目 崎岡浦川内	大塔卸本	瀬戸越大野 楠木(438番地と450番地以上)	棚方相浦 愛岩	

指定日	宮	三川内	江上	柚木	黒島
11日	南風崎、城間瀬道	桑木場 新替塩浸 三川内下の原	有福	上柚木 潜木、倉戸下宇 高花里美	
12日	萩坂山 奥山畑宮津	口の尾、吉福 横手、木原、 心野、新行江 江永、三川内 本、三川内新	指方、 江上、 ハウス テンボス	柚木元 柚木井 小舟	町内

吉井・世知原・宇久・小佐々行政センター
=5月11~16日(指定日なし) 土・日曜を除く
針尾支所管内 = 5月11~12日(指定日なし)