12月3日～9日は「障害者週間」です

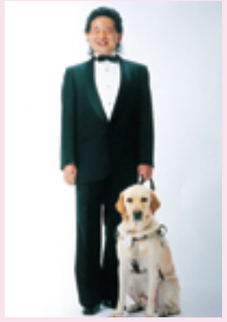
障害のある人の多くは、社会の中でいくつもの困難を抱えています。しかし、障害と一言で言っても、その種類や程度はさまざまで、不便に思うことや困っていることも、その人の障害によって異なります。

わたしたち一人ひとりが、障害について理解を深め、日常生活の中で適切な配慮を行うことが大切です。

障害者の日記念事業
「心のバリアフリーコンサート」

障害のある人も、ない人も互いに認め合い、共に支えあっていける社会を目指し、「心のバリアフリーを育てる街　佐世保」をテーマにコンサートを開催します。

とき　12月11日12時30分から
ところ　市民会館（花園町）
入場料　無料
内容　・天野亨（あまのとおる）と盲導犬アンディ「バリアフリートーク&コンサート」
・佐世保養護学校高等部和太鼓部「あたご太鼓」
・障害者による合唱、障害者作品展示・バザー、知的障害者による呈茶、障害に関する相談コーナー
お尋ね　市役所障害福祉課


天野亨さん（テノール歌手）と盲導犬アンディ

障害福祉

●膠原病（こうげん）の会（定例会）にどうぞ
■市役所障害福祉課
とき＝11月17日13時30分～15時30分　ところ＝ふれあいセンター

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　11月12日＝①ハナレイデイサービスセンター▽11月13日＝②村上医院通所リハビリテーション▽11月16日＝③海南荘▽11月17日＝④アイケン医院、⑤日野本町公民館▽11月20日＝⑥生活支援ハウスあそかのもり▽12月2日＝⑦鹿子前1組公民館▽12月7日＝⑧世知原在宅介護支援センター　※時間　①③⑦＝14～16時　②＝10～12時　④⑧＝13～15時　⑤9時30分～11時30分　⑥＝13時30分～15時30分

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＝12月16日　対象＝20～70歳の女性　定員＝先着50人　申し込み＝11月16日から同課へ　※結果は報告会（12月22日）でお渡しします。

●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　場所＝保健所　料金＝千百二十円から　※40歳以上の人は基本健康診査をご利用ください。

●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

●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

●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
各地区で運動普及推進員が中心となってウオーキングやグラウンドゴルフを開催しています。詳しくはお尋ねください。

●魅力アップ講座「更年期をいきいきと」
■保健所内・健康づくり課
とき（全3回）＝11月17、25日、12月1日　※時間はいずれも13時30分～15時30分　ところ＝アルカスSASEBO2階・スピカ　対象＝40歳以上～60歳未満の女性（全回通して参加できる人）　※同講座の参加経験者はご遠慮ください　定員＝40人（定員になり次第締め切り）　参加料＝無料　申し込み＝同課または市男女共同参画推進センター・スピカ（☎23・3828）

●運動教室「心もからだもリフレッシュ（有酸素運動）」
■保健所内・健康づくり課
【脂肪燃焼エアロビクスとパワーヨガ】　対象＝20～40歳代の人　とき（全2回）＝11月11日10時30分～12時、11月18日13時30分～15時　ところ＝体育文化館・小体育室　定員＝40人　申し込み＝同課
【骨密度を高めるエアロビクスとハタヨガ（中高年向きのヨガ）】　対象＝50歳以上の人　とき（全2回）＝12月2日10時30分～12時、12月9日10時30分～12時　ところ＝体育文化館・小体育室　定員＝40人　申し込み＝同課

●男性のシルバー料理教室
■保健所内・健康づくり課
とき＝12月14、15、16日のいずれか1日　※時間は10時～12時30分　ところ＝市水産市場内・魚のアトリエ（相浦町）　材料代＝二百円　定員＝各30人　申し込み＝同課

ライフスタイル改善教室にご参加ください

日程　※①～③の3回が1コース（③だけ定員あり）
①心と体の健康チェック（9時30分から）
11月21日、2月20日（いずれか1日）＝保健所
②有酸素運動実習（10時30分から）
12月21日、3月15日（両日参加可）＝体育文化館
③生活習慣病予防の調理実習（9時30分から）
1月24日＝中央公民館　※定員は先着20人
対象　40歳以上の人
参加料　200円（調理実習材料代）
申し込み、お尋ね　保健所内・健康づくり課

●11月8日は「いい歯の日」です
■保健所内・健康づくり課
かかりつけ歯科医院を持ち、定期健診を受けましょう。成人歯科健診は市内の歯科医療機関で五百円で受けることができます。また11月は、市内の老人福祉センター（あたご荘、いでゆ荘、つくも荘、やすらぎ荘）で歯科健康相談を実施します。日程など詳しくは同課にお尋ねください。
※保健所でも毎週火曜日に歯科健診を行っています。

糖尿病展にお出かけください

とき　11月9日～11日　9時～16時
ところ　市立総合病院1階ロビー、待合室など
内容　パネル展示、食事療法の解説、ビデオ上映、血圧・血糖測定、体脂肪測定
●糖尿病試食会（要予約）
11日11時30分から、バイキング形式で試食会を開きます。料金は500円で定員は先着50人。
●健康教室「糖尿病性神経障害」も開催
11日13時30分から、同院2階で開催します。
予約、お尋ね　市立総合病院（☎24-1515）

生活衛生

●生カキのノロウイルスによる食中毒に注意しましょう
■保健所内・生活衛生課
冬場は生カキが原因と考えられるノロウイルスによる食中毒が多く発生します。カキには「生食用」と「加熱調理用」があります。カキを生で食べる場合は、「生食用」の表示があるものを購入し、「加熱調理用」の表示があるものは、必ず加熱して食べましょう。

●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く寄せられます。飼い犬を迷い犬にしないために、次のことを守りましょう　▽犬の首輪に鑑札をしっかり装着する（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）▽犬が逃げ出さないようにしっかりつなぐ▽犬がいなくなったときには、必ず保健所へ連絡する