

障害者の自立生活プログラム
障害者生活支援センター・ピアサ
セバ (☎ 3995・ファクス 3994)

とき 10月1、6、7、15、21、22日(全6回) ところ 市内在住の18歳以上の障害者(全回通して参加できる人) 定員 10人程度 申し込み 同所 締め切り 9月16日

「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時～22時・年中無休)

【相談ボランティア(第13期生)養成講座】対象 22～65歳で、講座終了後、2週間に1回(3時間半程度)の電話相談ボランティア活動ができる人 受講期間 10月～平成19年2月 受講料 二万円 申し込み 9月15日まで同所へ 内容や応募方法など、詳しくはお尋ねください



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 10月20日 ところ 伊王島温泉(長崎) 対象 要介護1以上の家族を在宅で介護している人 参加料 八百四十円 定員 30人 申し込み 9月20～30日に同課へ

講演会「みんなで考えよう！高齢者への虐待防止」

市役所長寿社会課

とき 10月1日13時30分～16時 ところ アルカスSASEBO・中ホール 演題 高齢者虐待の予防と対処について 講師 柴尾慶次さん(大阪府・特別養護老人ホーム施設長)

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10日13時30分～14時30分 佐世保記念病院 9月25日14時 ゆずの里、来夢 10月1日13時 耀光病院 10月10日14時 相浦地区公民館文化センター

介護食づくり教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

とき、ところ 10月7、14、21日 10時 山澄地区公民館 材料代 1回二百円 定員 30人 申し込み 同課

9月は敬老月間です

保健所内・健康づくり課

長寿をお祝いして、祝い金や記念品を差し上げます 対象 長寿祝い金 数え年の百歳の人(明治39年生まれ) 敬老年金 ことし9月1日 満80歳以上の人(大正14年9月1日までに生まれた人) 吉井・世知原地区の人は経過措置あり 記念品 百歳以上の人(明治38年までに生まれた人)、米寿の人(大正7年生まれ)

働く男性の料理教室

保健所内・健康づくり課

とき 9月27日、10月4、11日18時30分～21時(1日だけの参加も可) ところ アルカスSASEBO2階・スピカ 対象 働いている男性 参加料 二百円 申し込み 同課

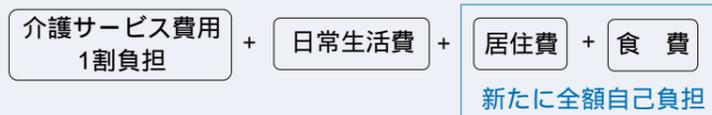
なぜなぜ探検隊を大募集

保健所内・健康づくり課

対象 小学生以下の個人、グループ テーマ なぜ早寝早起きをしなければならぬの、なぜ野菜をいっぱい食べなければならぬの、なぜ毎日歯を磨かなければならぬの、なぜ子どもはお酒を飲んではいけないの、なぜ子どもはタバコを吸ってはいけないの 応募方法 テーマを一つ選び、答えを所定の用紙、原稿

10月1日から施設サービスと短期入所の居住費・食費が自己負担になります

現在、介護保険の在宅サービスは、居住費(光熱費など)や食費は自己負担ですが、施設サービスは、介護保険から一部支払われています。そこで、費用負担を公平にするために、10月からは施設サービスの居住費と食費が利用者の全額自己負担になります。



対象施設サービス

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護老人保健施設(老人保健施設)
- 介護療養型医療施設(療養病床など)
- 短期入所(ショートステイ)

介護老人福祉施設に入所した場合の居住費・食費の利用者負担額(日額)の目安(本人が市民税課税の場合)

Table with 3 columns: 居住費, 食費, 標準費用額. Rows include ユニット型個室, ユニット型準個室, 従来型個室, 多床室.

世帯全員が市民税非課税の場合は 居住費と食費の減額が受けられます

対象 左の施設サービス利用者
申請受付場所 市役所長寿社会課、各支所、各行政センター
必要書類 旧減額認定証、住民票謄本、世帯全員の平成17年度市県民税課税証明書、印鑑、老齢福祉年金証書(受給者だけ)
申請期間 9月中(予定)
現在、食費の減額を受けている人も申請が必要です。詳しくは、お尋ねください。

お尋ね 市役所長寿社会課



保健所の骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課

とき 10月14日 対象 20～70歳の女性 定員 先着50人 申し込み 9月15日から同課へ 結果は報告会(10月21日)でお渡しします

C型・B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 40歳以上の人は基本健康診査をご利用ください

初心者のための運動体験教室

保健所内・健康づくり課

とき 9月26日、10月24日、11月28日(全3回)10時～11時30分 ところ 東部保健福祉センター 対象 日ごろ運動していない人 同課の運動教室に参加したことがある人はご遠慮ください 内容 筋力トレーニング、有酸素運動 定員 先着20人 参加料 無料 申し込み 同課

市立総合病院の健康教室

市立総合病院 (☎ 241515)

とき 9月21日14時 テーマ 胃潰瘍のはなし



食中毒予防三原則を守りましょう

保健所内・生活衛生課

家庭や公民館などで調理する際は、次のことを守りましょう 食中毒菌をつけない(清潔第一) 調理の際は手や器具をよく洗い、常に清潔な状態を保つ 食中毒菌を増やさない(速攻冷却) 食品は買ったらずぐに冷蔵または冷凍で保存し、調理したものはすぐに食べる 食中毒菌を殺す(十分加熱) 食品の中心部まで十分に加熱する

犬のふんは飼い主が責任を持って片付けましょう

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ます。散歩のときはビニール袋、シャベル、新聞紙などを用意して、ふんの処理をしてください