

出前保育「みんなよつといで」
董ヶ丘幼稚園・地域子育て支援センター (☎4188)

とき、ところ 8月24日10時～11時30分 藤原幼稚園 8月30日10時30分～12時 野中東公園(雨天時はかいて保育園子育て支援センター) 9月13日10時30分～12時 上相浦公園(雨天時は相浦文化センター) 対象 保育所や幼稚園に通っていない児童と保護者 内容 保育士が手遊びなどを紹介します



各種手当を受給している人は「所得状況届」の提出を

市役所障害福祉課

対象 特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当を受けている人 とき 8月11日～9月9日 該当者に郵便でお知らせします。

手話奉仕員養成講座「入門課程」を開講します

市役所障害福祉課

とき 9月7日～来年3月1日(毎週水曜、全22回) 18時30分～20時30分 ところ ひまわりの館(吉)

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 8月31日、9月7、14日 中里皆瀬地区公民館 9月15、22、29日 日宇地区公民館 9月21、28日、10月5日 東部住民センター 時間は10時から 材料代 1回二百円 定員 30人 申し込み 同課

運動普及推進員養成講座

保健所内・健康づくり課

とき 9月5日～来年2月27日(全12回) 時間は13時30分～15時30分(11回目は午前中) ところ 保健所、コミュニティセンターなど 対象 おおむね65歳以下の市民で、全回通して参加できる人 内容 運動普及のためにボランティア活動していたりするための講座(講義と実技) 定員 先着50人 申し込み 同課

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

井町 対象 18歳以上で市主催の手話奉仕員養成講座を未受講の人 受講料 五千八百円(テキスト代など) 定員 40人(応募多数の場合は抽選) 申し込み 往復はがきの往信に「初めての対象【入門過程】申し込み」と明記の上、住所、氏名(フリガナ)、電話番号(ファクスがある場合はファクス番号も)、受講目的を書いて郵送してください 先 857の0043、天満町1の27、県北振興局天満庁舎内・長崎県ろうあ福祉協会佐世保支部 締め切り 8月27日必着



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18日13～15時 世知原在宅介護支援センター

介護者の心身リフレッシュのため、一泊旅行を開催します

市役所長寿社会課

とき 9月12～13日 ところ 天草・松島温泉 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 二千二百三十円 定員 20人 申し込み 8月23日までに同課へ

マイウォーキングコースコンテスト

保健所内・健康づくり課

日ごろ、皆さんがウォーキングしているコースのコンテストです 募集コース 2～4キロ 5～8キロ 応募方法 同課が市ホームページにある応募用紙にコースの地図・概要(距離や歩行時間)・特徴を書き、コースの写真を数枚添えて同課へ 締め切り 9月15日 個人やグループで応募ください(何コースでも可)。優秀コースは、表彰して市の健康ウォーキングモデルコースに採用する場合があります。

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(大正14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31日までに同課へ 審査 9月13日13時、保健所

肥満予防教室(スリムになる会)

保健所内・健康づくり課

対象 BMI指数(肥満度を示す指数)が25以上で、続けて参加できる40～64歳の人 受講経験者は考慮ください BMI指数の計算方法 BMI(kg)÷身長(m)÷身長(m)

介護食づくり教室にどうぞ

保健所内・健康づくり課

とき 9月9、16、30日 時間は10時から ところ 中央公民館 材料代 1回二百円 定員 30人 申し込み 同課



市立休日急病診療所の診療時間を10月2日から変更します

市立休日急病診療所(☎335)

2、保健所内・総務企画課 休日急病診療所は、日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)に診療を行っています。10月2日からは次のとおり診療時間を変更します 診療時間(現在) 10～22時(変更後) 10～18時 夜間の救急患者は、当番の救急病院で受診できます。救急病院については、消防局(☎8199)でご案内します。

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 千二百二十円 40歳以上の人は基本健康診査をご利用ください。

とき、ところ 9月8、15日 保健所 9月21日 体育文化館 9月下旬 PEARLE佐世保(内容は水中運動で、希望者だけの参加) 10月5日 中部地区公民館 定員 先着50人 申し込み 電話で同課へ

分煙コンテストに応募しませんか 対象 禁煙や分煙を実施している施設、事業所(自薦、他薦は問いません) 推薦者には記念品を、入賞施設・事業所は表彰します 申し込み 9月15日までに電話で同課へ

保健所内・健康づくり課

市立総合病院の健康教室

市立総合病院(☎1515)

とき 8月17日14時 テーマ 腎臓・尿路結石とその症状と対策



夏場は食品の温度管理に気をつけましょう

保健所内・生活衛生課

夏場は気温、湿度ともに上昇し、細菌の増殖が活発になります。次の

骨粗しょう症検診

保健所内・健康づくり課

【保健所】 とき 9月9日 対象 20～70歳の女性 定員 先着50人 申し込み 8月17日から同課へ 結果は報告会(9月22日)でお渡しします。

【世知原行政センター】 とき 8月19日 対象 20～70歳の女性 定員 先着40人 申し込み 同センター 住民福祉課(☎2211)へ

健康相談(要予約)

保健所内・健康づくり課

とき 8月16日、9月6日 時間は13時30分～15時30分 内容 生活習慣病の予防や禁煙に関する相談

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

ヘルシークッキングコンテスト

保健所内・健康づくり課

元気な朝ごはんのメニューを募集します 応募用紙の配布 同課 応募期限 8月15日 応募者全員に記念品を、また入賞者は表彰します。

ことに気をつけましょう 食品の保管は冷蔵庫を活用し、10℃以下で保存する。冷蔵庫内には食品を詰め込み過ぎず、7割程度を目安に冷気が行き渡るよう整理する。温度が10℃以下になると細菌の増殖はゆっくりになります。死ななくても、食品は持ち帰ったら冷蔵の必要があるものはすぐに冷蔵庫に入れ先に買った順から早めに使い切る

犬の放し飼いはやめましょう

保健所内・生活衛生課

犬の無責任な放し飼いは、犬に追われて転倒したり、かまれたりするなど、大きな事故にもつながり大変危険です。子どもたちが安心して遊べるよう、犬は必ずつないで飼いまし。また、散歩のときもきちんと鎖やひもなどでつないでください。

市民斎場の利用について

西部若世苑(☎3421)

貴金属やガラス製品などをひつぎの中に入れると、爆発して職員がけがをしたり、お骨が傷んだり、炉が破損したりする恐れがありますので絶対に入れないでください。心臓のペースメーカーを使用しているご遺体については、事前に職員にお知らせください。