

子育て

子ども手当の申請期限は3月末

9月分まで受給していた人も、新たに認定請求書を提出しないと、平成23年10月分からの手当が受給できません。まだ申請していない人は、3月末までに申請すると10月分からさかのぼって受給できます。

※**知** 中学3年生までの子どもを養育している人

※**ア** 窓口⇒3月30日(金)、郵送⇒3月31日(土)消印有効

※期限までに提出しない場合は、10月分から申請した月までの手当は受給できませんのでご注意ください。

※出生、転出、転入時には速やかに届け出をお願いします。

※**問** 子ども支援課

出前保育

【みんなであそぼ!】



※**知** 未就園児と保護者、妊婦など

① 第2・4月曜13時30分～15時30分
ダイジャスクール(イオン大塔)

② 毎週火曜13時30分～15時30分
柚木地区公民館

③ 毎週水曜9時30分～12時
小佐々地区公民館

※いずれも祝日を除く。

※**内** 保育士と親子で遊ぶ

※**料** 無料

※**問** 日野子育て支援センター ☎28-3264

【この指と〜まれ!!】

※**知** 未就園児と保護者、妊婦など

① 3月13日(土) クレールの丘自治会館

② 3月14日(日) 針尾保育園

③ 3月15日(月) 楠栖保育所

④ 3月16日(火) 日宇保育所

※いずれも10時～11時30分。

※**内** みんなで遊ぼう、3月の制作(料)無料

※**問** ルンビニ子育て支援センター

「サーラ」 ☎20-5100

保育所体験

※**知** 未就園児と保護者

※**場** 赤崎青い実幼児園

① 3月13日(土)10時～11時30分

パネルシアター、子育て相談

② 3月27日(土)10時～11時30分

デコレーションカード作り、子育て相談

※**問** 赤崎青い実幼児園 ☎28-0044

障がい福祉

思春期のメンタルヘルス講演会

※**時** 3月31日(土)13時30分～15時30分

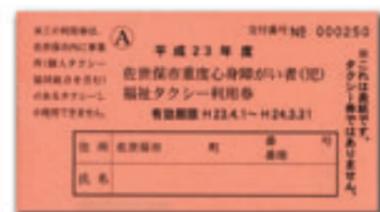
※**場** アルカスSASEBO 3階・大会議室

※**内** 思春期の精神疾患について～早期発見につながる、精神疾患の症状～(横浜カメリアホスピタル院長・宮田雄吾さん)

※**料** 無料

※**問** 相談支援事業・地域活動支援センターふれんず ☎23-5389

福祉タクシー利用券の切り替え



※**時** 3月30日(金)～**場** 障がい福祉課

※**知** 平成23年度にタクシー利用券の交付を受けた人

※タクシー利用券の残り(全部使用した人は表紙と裏表紙)と印鑑、身体障害者手帳か療育手帳の持参を。

※**問** 障がい福祉課

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談

※**時** 3月15日(土)13時30分～15時

※**場** 中央保健福祉センター

※**内** 専門の医師が認知症や老人性うつ病などの相談に応じます

※**知** 専門医療機関を受診していない高齢者や家族

※**料** 無料 ※要予約。

※**問** 長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

※**時** 3月22日(土)13時30分～15時30分

※**場** 中央保健福祉センター

※**内** 臨床心理士による個別相談

※**知** 在宅で介護している人(料)無料

※**申** 電話で長寿社会課へ ※要予約。

※**問** 長寿社会課

高齢者虐待の発見にご協力を



本市では高齢者虐待の早期発見・早期対応や、虐待の防止に取り組んでいます。次のような状況に気付いたら、迷わずに連絡してください。

佐世保公園に出掛けよう!

あそぶぞ! プレイパーク!! in 佐世保公園

佐世保公園(総合病院側)で「一日プレイパーク」を開催します。木と木の間に張った「モンキーロープ」や「巨大キャンパス」へのお絵かき、遊具作りなど、子どもが自分自身で遊び方を考えることができる遊び場です。保護者も一緒にお楽しみください(都合により内容を変更する場合があります)。



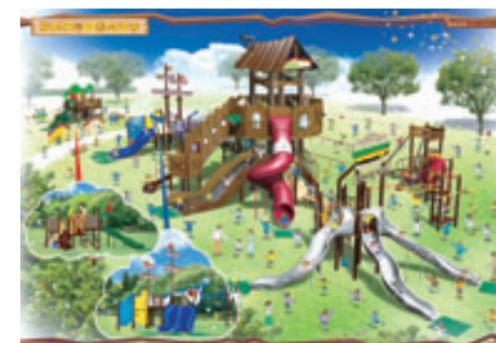
※**時** 3月20日(土)10時30分～15時(雨天中止) (料)無料

※申し込みは不要ですが、保険加入のため、受け付け時に住所、氏名、連絡先をお聞きます。

※**問** 子ども政策課

佐世保公園の大型遊具ひろばがオープン

佐世保公園に「佐世保市子ども未来基金」を活用して整備した大型遊具ひろばが3月末にオープンします(予定)。ぜひ遊びに来てください。



イメージ図

※**問** 子ども政策課

● 高齢者がいる世帯から悲鳴や怒鳴り声が聞こえる

● 高齢者の体に不自然な傷や打撲の跡がある

● 高齢者の部屋がひどく散らかり、十分な介護がされていないようだ一等

※**問** 長寿社会課

北部地域包括支援センター ☎47-2113

中央地域包括支援センター ☎24-1111

東部地域包括支援センター ☎31-6767

江迎・鹿町地域包括支援センター ☎73-1122

※**場** 中央保健福祉センター、世知原行政センター健康館、小佐々行政センター、鹿町行政センター健康館、江迎地域(予約時に場所を決定)

※**内** 生活習慣病予防や禁煙の相談

※**申** 電話で健康づくり課へ

※**問** 健康づくり課

健康教室

※**時** 3月21日(土)14時

※**場** 総合病院

※**内** その声かれ、本当に風邪ですか?

※**問** 市立総合病院 ☎24-1515

献血にご協力ください

※**時** 10時～17時30分 ※金曜定休(成分献血は17時まで)

※**場** 献血ルーム西海(上京町・四ヶ町アーケード内)

※**問** 献血ルーム西海 ☎25-2440

健康づくり

健康相談

※**時** 予約時に調整

生活衛生

弁当での食中毒にご注意を



行楽シーズンになると屋外で弁当を食べる機会が増えますが、食中毒を予防するため次のことにご注意ください。

● 調理前や食べる前に手をしっかりと洗う

● 包丁やまな板などの調理器具、弁当箱は清潔なものを使う

● 新鮮な食材を使い、中心部まで十分に加熱する

● ご飯、おかずは冷ましてから弁当箱に詰める

● 涼しい場所に保管し、早めに食べる

※**問** 生活衛生課

市役所・中央保健福祉センターの各課へは、電話24-1111(代表)からおつなぎします。

佐世保駅前の3つのホテル
法要のご予約承ります
お経・焼香も執り行えます
マイクロバス送迎無料!(先着順)

レオプラザホテル
三浦町4-28 TEL(0956)22-4141

ワシントンホテル
瀬見町12-7 TEL(0956)32-8011

グリーンホテル
三浦町4-1 TEL(0956)25-6261

任意整理・過払金返還請求!
消費者金融等と約10年以上の取引がある方・
消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料
秘密厳守

西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

完済した方は自己負担金ゼロ!
取り戻した過払金の中から20～25%をいただくのみです。
詳しくは電話、またはブログをご覧ください。
<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>

要電話予約
☎0954-27-8056
受付/(月～金)9:00～12:00 13:00～18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

検診・検査など

①がん検診(受診は各種年1回・要予約)

区分	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~69歳	70歳以上
胃	-	3,000円	1,000円		無料
肺	-	-	X線 400円 X線+喀痰検査 900円		
大腸	-	-	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	-	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,100円	
前立腺	-	-	-	50~84歳は無料	

●市内の登録医療機関

※前回の受診日から12カ月以上空けてください。

※70歳以上、本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証か市が発行する証明書が必要)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

●時 3月13日②、27日②、4月3日②8:30~10:30

●場 中央保健福祉センター

●対 40歳以上で1年以内に胸部レントゲン撮影をしていない市民

●料 胸部X線=400円、胸部X線と喀痰細胞診検査=900円

※70歳以上、本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証か市が発行する証明書が必要)。

③働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

●時 3月25日⑨9:30~12:00 ●場 中央保健福祉センター

●対 40歳以上の働いている女性 ●定 先着20人

●申 3月12日⑨から電話で健康づくり課へ

●料 40歳代1,500円、50歳以上1,100円

※本市国保加入者、無料クーポン対象者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料。

※松添胃腸科外科総合診療クリニック(光月町・☎22-6334)

でも実施しています。時間などは直接お尋ねください。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 4月9日⑨9:00~12:00、13:00~16:00

●場 中央保健福祉センター

●内 ①女性検診②骨粗しょう症検診だけ

●対 ①40~70歳の市民②20~70歳の市民 ※いずれも女性。

●定 ①②とも各日先着20人

●申 3月21日⑨から電話で健康づくり課へ(料金などはお尋ねを)

⑤成人歯科健診、歯科相談(要予約・無料)

●時 火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター

※市内の登録歯科医療機関でも受診可能(受診料500円・要予約)。

⑥肝炎ウイルス検査(無料)

●時 月曜13:00~16:00(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター

●対 感染の不安があり、肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※市内の登録医療機関でも受診可能(20歳以上の検査未受診者)。

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話やメールでご相談ください ●時 平日8:30~17:15

☎0120-104-783 Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

●エイズウイルス抗体通常・クラミジア抗原検査

●時 月曜9:00~11:30、13:00~16:30、水曜9:00~11:30

●場 中央保健福祉センター

●エイズウイルス抗体即日検査(要予約)

●時 火曜13:00~16:00

木曜9:00~11:00 ●場 中央保健福祉センター

⑧特定健康診査

本年度の特定健康診査の有効期限は3月31日④です。受診券がない場合は再発行できますので、期限内に受診しましょう。

●時 ①3月14日⑨9:00~11:00②3月27日⑨9:00~11:00

●場 ①東部住民センター②中央保健福祉センター

●対 40~74歳の本市国保加入者

●料 無料(予約不要)

※市内の登録医療機関でも受診できます(要予約)。

⑨乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

お子さんの成長、発達に欠かせない健診です。特に3歳児健診は仕事などで忙しいかと思いますが、受診をお願いします。

4カ月児健診 ●対 3~4カ月ごろ

1歳6カ月児健診 ●対 1歳6カ月ごろ

3歳児健診 ●対 3歳6カ月ごろ

●場 健康づくり課(①~⑦) ●医療保険課(⑧) ●子ども保健課(⑨)

障がい福祉課からひきこもりの話

ひきこもりとは…

厚生労働省の定義では、ひきこもりとはさまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6カ月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態をいいます。わたしたちはあらゆるストレスの中で生活しており、ストレスをはっきりと自覚できる場合もあれば、自分では気付かないまま頑張っって耐え続けている場合もあります。ストレスを上手に解消できず疲れたり、ストレスが大き過ぎて自分の力ではどうにもできなくなったりしたときに、それ以上ストレスをためないように外界との接触を制限し、殻に閉じこもって自分を守ろうとします。これがひきこもりと言われる状態で、自分と向き合い、次への一歩を踏み出すエネルギーを蓄えている期間であると言えます。

ひきこもりが本人や家族に及ぼす影響

ひきこもっている本人の心理状態は周囲には伝わりにくく「甘え」「怠け」と見られることが多いため、他人に対する信頼感が低下します。また「自分はだめな人間だ」などと自己評価が低くなり、意欲の低下を招き一人で悩み苦しむケースが多く見られます。家族も不安や心配から疲労困憊し、社会から孤立しがちになります。

本人や家族に接するとき心掛けたいこと

●「ひきこもる前にどうして対応できなかったのか」など、

原因を追究することは避ける

- 本人に「こうすべき」など、考え方を押し付けない
- 始めから精神的なケアが必要であると決め付けない
- 本人の話最後まで聞く。ただし無理な要求は受け入れず、限度を設定してそれを越えたときは厳然とした態度で断る
- 本人との関係がうまくいかないときは、あいさつや誘いかけなど無難な会話や分かりやすい態度で接する

抱え込まず、関係機関に相談を

本人が自分でひきこもっていた意味が分かり、自分に合った生き方を見つけていくことが回復につながります。家族の支援が本人の望む支援と一致するとは限りません。また背景に精神疾患がある場合もあるため、家族で抱え込まず関係機関へ相談しましょう。

関係機関

- NPO法人フリースペース ぶきのとう ☎25-6222
- 障がい福祉課
- 長崎県子ども・女性・障害者支援センター ☎095-846-5115



●障がい福祉課 ☎24-1111

相談など

【子どもの発達】

- 療育相談(要予約) ●子ども発達センター ☎23-3945
- 歯科保健相談(要予約) ●健康づくり課

【障がい福祉】 ●障がい福祉課

- ①アルコール依存相談(障がい福祉課で随時) ●佐世保断酒会3月13日②、27日② 13:30 中央保健福祉センター
- ②精神障がいの相談 ●精神保健相談 3月22日② 中央保健福祉センター
- 社会復帰訓練保健所ティケア

毎週金曜(祝日除く)10:00
※第2金曜は発達障がい者だけ。 中央保健福祉センター

- ③精神障がいの家族の会(ゆみはり会) 3月17日④13:00 ふれあいセンター
- ④脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会) 3月16日④13:30 アルカスSASEBO「スピカ」
- ⑤膠原(こうげん)病友の会 3月15日④13:30 ふれあいセンター
- ⑥ひきこもり家族会(あのねの木) 3月21日④10:00 ふれあいセンター

にご連絡ください。
※③④⑤⑥は自主グループ活動です。
【医療に関する相談】 ●保健福祉政策課 平日8:30~17:15(電話での相談) 医療安全支援センター ☎25-9723
【健康テレホン】 ☎23-4300 3月の内容(3分間)
●特定健診結果の読み方
●脊椎圧迫骨折の新しい治療法
●子どもの吃音(どもり)
●網膜剥離 物忘れはぼけの始まりか
●日外陰ヘルペス
●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

飛鳥会館人形供養祭

参加無料

大切にしていたお手元にお持ちのお人形やぬいぐるみなど 処分に困っているお人形をご持参下さい。合同供養致します。

◆受付開始:9時より
◆人形供養:午前11時30分より



長崎県佐世保市元町 4-23

日時:3月11日(日) 場所:元町飛鳥会館 【お問い合わせ】元町飛鳥会館 tel 24-3232



●四季で懐石 …… 6,000円より
●アルカスでパーティ …… 3,000円より (アルカスのレストラン貸切プラン)
●いずれも飲み放題(2時間)付(税込)

宴会後の宿泊
+朝食 4,980円

アルカス5分!
空港バス停0分!

セントラルホテル
☎(0956)25-0001 佐世保市上京町3-2 www.sasebo.co.jp

…なるほど…
違いの分かるホテルだ!