

健康と福祉

市役所各課、中央保健福祉センターへは
代表番号 ☎ 24・11111 からおつなぎします

子育て

子ども手当の申請はお済みですか

● 中学3年生までの子どもを養育している人(内) 子ども1人につき月額 一万二千元 ※既に受給中の人が子どもを養育しなくなった場合や、転出、転入の場合は届け出をお願いします(公務員は勤務先で手続きを)。2月期の支払い日は15日です。

親子ふれあいあそび

【親子げんきまつり〜体操・リズム・親子あそび、盛りだくさん〜】
時 2月20日10時30分〜11時30分
※10時受け付け開始(場) 体育文化館2階・小体育室(対) 未就学児と保護者、保育・幼稚園職員(料) 無料
定 200人(申) 電話で幼児教育センターへ ※動きやすい服装でご参加ください。

子育て支援講座

時 ①2月14日②3月4日 ※14時〜15時30分(場) ふれあいセンター(対) 子育てサポーター、民生委員

員児童委員、主任児童委員、子育て支援に興味がある人(内) ①救命講座②リラックスタイムフラダンスを楽しみましょう
※動きやすい服装でご参加ください。
問 子ども発達センター
☎ 23・3945

育児講座「英語で遊ぼう」



時 2月16日10時30分〜11時30分(場) ルンビニ保育園(岡岡町)(内) 親子で英語遊び(対) 未就学児と保護者(料) 無料(申) 電話でルンビニ子育て支援センターへ(2月12日)
問 ルンビニ子育て支援センター
☎ 20・5100

親子のつどい

時 3月3日10〜12時(場) 体育文化館2階・小体育室(内) 歯科相談、親子あそび、人形劇など(対) 未就学児と保護者(料) 無料
問 幼児教育センター ☎ 31・0550

出前保育

この指とまれ!

時 ①2月10日②2月15日③2月24日④2月25日⑤3月9日 ※10時〜11時30分(場) ①楠栖保育所②クレールの丘自治会館④日宇地区公民館⑤針尾保育園(内) 保育士と親子で遊ぼう(対) 未就学児と保護者、妊婦(料) 無料
問 ルンビニ子育て支援センター
☎ 20・5100

みんなよってびー!

時 ①2月15日、3月1日②2月23日 ※10時30分〜12時(場) ①広田児童センター②相浦文化センター(内) 簡単な手遊び、ふれあい遊び(対) 未就学児と保護者
問 董ヶ丘幼児園・地域子育て支援センター ☎ 34・4188

みんなであそぼ!!

時 ①第2・4月曜13時30分〜15時30分②火曜13時30分〜15時30分③水曜9時30分〜12時 ※祝日を除く(場) ①ダイジャスクール(ジャスコ大塔店2階)②柚木地区公民館③小佐々地区公民館(対) 未就学児と保護者、妊婦など(料) 無料

問 日野子育て支援センター
☎ 28・3264

アレルギー対応食の料理教室

時 3月9日10〜12時(場) 東部住民センター(内) 卵と牛乳のアレルギーに対応する食事の調理実習(対) アレルギー対応食に興味がある人(定) 15人(料) 五百円(申) 電話で東部子育て支援センターへ
問 東部子育て支援センター
☎ 39・4002

講演会「こころの大地はおかあさん」
時 3月7日14時〜15時30分(場) ふれあいセンター(内) 子育てに関する話(講師) 臨床心理士・東洋子さん ※託児あり(要予約)。
問 子ども発達センター
☎ 23・3945

保育所体験

時 ①2月15日②2月16日③2月22日④⑤3月3日 ※①③⑤10時〜11時30分②9時30分〜11時30分④9時30分〜10時30分(場) ①赤崎青い実幼児園②藤原幼児園③春日幼児園(内) ①小麦粉粘土で遊

ぼう、子育て相談②保育所体験、園児とのふれあい③ひな飾りを作る、子育て相談④⑤ひな祭り(対) 未就学児と保護者(2月14日④3月1日 ※②は着替え、おしぼり、食事前エプロンを持参)。
問 赤崎青い実幼児園 ☎ 28・0044
問 藤原幼児園 ☎ 31・4096
問 春日幼児園 ☎ 22・2015

障がい福祉

神経難病の医療個別相談会

時 3月2日14〜16時(場) 中央保健福祉センター(内) 専門医、理学療法士、保健師による治療や薬、日常生活などの相談(対) 神経難病(筋萎縮性側索硬化症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症など)の患者と家族(料) 無料(申) 電話で障がい福祉課へ(2月23日 ※要予約)。

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談

時 2月17日13時30分(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(対) 高齢者やその家族(料) 無料 ※要予約。専門医療機関を

問 障がい福祉課

第11回長崎県障害者スポーツ大会参加者募集

時 5月29日(場) 長崎市総合運動公園など(内) 陸上、水泳、卓球、ボウリング、フライングディスクなど(対) 平成23年4月1日現在で長崎県内に居住する障がいのある人(申) 種目で対象者が異なるため、障がい福祉課へお尋ねを(2月25日) 問 障がい福祉課

受診中の人はご遠慮ください。
問 長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

時 2月24日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(対) 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

介護者リフレッシュ事業

時 3月10日(場) 玉名温泉(内) 介護者の心身リフレッシュを図るための日帰り旅行(対) 要介護1以上の家族を在宅で介護している人(料) 二千円(申) 2月10〜18日に電話で長寿社会課へ ※1人の要介護者につき介護者2人まで。事業全6回開催のうち2回まで参加可。
問 長寿社会課

介護教室

【負担のかからない介護方法・食事形態や口腔ケアについて】
時 2月17日13時30分〜15時30分(場) アイケン医院(上本山町)
問 アイケン医院 ☎ 40・7400

地域で支える認知症ケア

時 2月19日13時30分〜15時30分(場) 北地区公民館
問 白寿荘 ☎ 28・0110

健康づくり

市立総合病院の健康教室

時 2月16日14時(場) 総合病院2階講堂(内) 高齢者のメンタルヘルス
問 市立総合病院 ☎ 24・1515

介護予防のための講演会

時 3月19日10時〜11時30分(場) アルカサASEBO・中ホール(内) 65歳からの華麗な生き方(講師) 医師・昇幹夫さん(定) 500人(申) 電話で長寿社会課へ ※当日参加可。
問 長寿社会課

【日常生活で健康を維持するための予防法】
時 2月20日10〜12時(場) ガーデンハイツ(はいき(桑木場町))
問 ガーデンハイツ(はいき) ☎ 30・8633

【栄養改善について】

時 3月5日14〜16時(場) 白木町自治会公会堂
問 在宅介護支援センターサン ☎ 22・7151

【服薬管理について】

時 2月20日14〜16時(場) 特別養護老人ホームゆずの里(上柚木町)
問 特別養護老人ホームゆずの里 ☎ 46・0505

時=とき、場=ところ、内=内容、対=対象、料=料金・会費、定=定員、申=申し込み、手=手続き・提出、締=締め切り、問=問い合わせ

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
マイク回バス送迎無料!(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 潮見町12-7 TEL(0956)32-8011
グリーンホテル 三浦町4-1 TEL(0956)25-6261

大自然を見渡せる、心安らく静寂の地
妙観寺墓園
お申込み承ります
宗教宗派は問いません

現地まで送迎案内いたします。
墓地のご紹介いたします。お気軽にご相談下さい。

【創業大正5年】引き継がれる「技術」と「信頼」
品質管理に関する国際規格である
ISO9001認証取得

STONE DESIGN 有限会社 **森石碑**
大塔町23番地 TEL(0956)31-3416
http://www.morisekihi.co.jp

お墓の建立・記念碑・戒名の彫り込み・文字の金箔取り付け・建て直し・墓石の水洗い磨き直し

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 無料	

●場 市内の登録実施医療機関
※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。料金は各種健康保険共通。
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

●時 毎週火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター
●内 ①胸部X線 ②胸部Y線、喀痰検査
●対 40歳以上の市民 ●料 ①400円 ②900円
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証・証明書が必要)。

③女性がん検診の実施と結果報告会(要予約・先着順)

地区	日時・場所	
針尾	検診	2月16日9:00~11:00 針尾地区公民館
	結果報告会	3月23日14:00~15:30 針尾地区公民館
宮	検診	2月16日13:30~15:00 宮地区公民館
	結果報告会	3月23日10:00~11:30 宮地区公民館

●内 ①乳がん(視触診、マンモグラフィ2方向)
②乳がん(視触診、マンモグラフィ1方向)
③子宮がん(頸部細胞診)
●対 ①40~49歳の女性 ②50歳以上の女性 ③20歳以上の女性
●定 ①②合わせて50人 ③50人(各地区ごと)
●料 ①1,500円 ②1,100円 ③1,000円
※70歳以上、本市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証、証明書が必要)。
●申 電話で健康づくり課へ
※同様の検診を1年以内に受診した人は、本診療を受診できません。
※希望者は骨密度検査も受診できます。詳しくはお尋ねください。
※結果報告会では結果の説明や健康づくり体操の実技を実施します。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 3月7、28日9:00~11:00、13:00~15:00
●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 ●定 ①、②とも先着20人
●申 2月16日から電話で健康づくり課へ

⑤成人歯科健診(要予約)

●時 火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場 中央保健福祉センター
※歯科相談も併せて実施しています(無料・要予約)。
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます(受診料500円・要予約)。

⑥肝炎ウイルス検査

●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、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
●料 無料 ※市内の登録医療機関でも受診できます(20歳以上)。

⑦エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話でご相談を。
●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(祝日を除く)
●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・祝日を除く)
●時 火曜13:00~16:00(2月15日は13:00~19:00)
木曜9:00~11:00
●場 中央保健福祉センター

⑧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、発達に欠かせない大切な健診です。特に3歳児健診は、ぜひ受診してください。
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) ●子ども保健課(⑧)

インフルエンザワクチンの接種費用を助成

●①市民税非課税世帯または生活保護受給世帯の人 ②中国残留邦人等支援給付対象の人 ③小学6年以下 ④65歳以上 ⑤60~64歳で身体障害者手帳1級を持ち、次のいずれかに該当する人 ⑥心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人 ⑦人免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほぼ不可能な程度の障がいがある人 ●内 ①②全額助成 ③自己負担千円で2回まで ④⑤自己負担千円で原則1回まで ※詳しくはお尋ねを。

●場 健康づくり課

医師による健康講話(要予約)

●時 3月3日14時~15時30分 ●場 中央保健福祉センター ●内 こころの健康づくり(上手な休養の取り方、ストレスとの付き合い方) ●定 50人
●申 電話で健康づくり課へ
●場 健康づくり課

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の利用はお早めに

有効期限は3月31日です。年度末は受診希望者が多く受診できなくなる可能性がありますので、利用はお早めに ●対 子宮頸がん ↓ 20、25、30、35、40歳 ↓ 乳がん ↓ 40、45、50、55、60歳(平成22年)

4月1日現在の年齢) 健康づくり課

乳がん・子宮がん体験者の会(弥生の会)

体験者同士で情報交換します。
●時 2月18日10~12時 ●場 中央保健福祉センター
●場 健康づくり課
働くあなたの料理教室



●時 3月16日18時30分~21時 ●場 中央保健福祉センター ●内 野菜たっぷりのおいしい料理 ●料 二百円 ●定 30人 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ
●場 健康づくり課

マタニティエクッキング教室

●時 3月18日10時~12時30分 ●場 中央保健福祉センター ●内 妊娠中の栄養バランスを考えた食事づくり ●料 二百円 ●定 30人 ●申 前日までに電話で健康づくり課へ ※エプロン、三角巾、筆記用具持参。
●場 健康づくり課

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
- 中央保健福祉センター
●精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
2月15日13:00 ふれあいセンター
③脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
2月18日13:30
アルカスSASEBO・2階「スピカ」
※佐世保断酒会、②、③の新規参加者は、事前に連絡を。
- 【障がい福祉】 ●障がい福祉課
①アルコール依存の相談
●アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
●佐世保断酒会
2月22日、3月8日13:30
中央保健福祉センター
●アルコール依存症家族教室
3月8日15:30
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
2月24日、3月10日 ※要予約
中央保健福祉センター
●精神障がい者の社会復帰訓練
保健所テイクア
毎週金曜(祝日を除く)10:00
- 【医療の相談】
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】 ☎095-826-5511
祝日は前日の内容が流れます。
2月の内容(3分間)
●パーキンソン病 ④破傷風
●乳児の突然死
●自分の声が耳に響く
●骨粗しょう症の人の歯科治療
●妊婦と薬
●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

生活衛生

家庭での食中毒予防
次のことに注意して、食中毒の予防に努めましょう
▽食材は新鮮なものを選び、表示された保存方法を守る
▽調理前の手洗い、食材の洗浄を行う
▽調理後はなるべく早く食べる
▽調理後は、まな板や包丁、ふきんなどをよく洗い、十分に乾燥させる
●場 生活衛生課

佐世保市ホームページ
バナー広告
掲載料金がお安くなりました
トップページ
月/約 85,000 アクセス (H22年度平均)

佐世保市
広報させば広告
佐世保全域 102,500部
毎月1日発行

PLANNING ROOM
R2
有限会社アールツー
Tel.0956-23-2728
長崎県佐世保市天満町 2-7
http://www.p-r2.com

つくも総合法律事務所
弁護士 吉田英樹 (長崎県弁護士会所属)
30分 5,250円(消費税込)
(但し、多重債務問題は無料となる可能性もあります。)
身近な問題を気楽にご相談ください。

●過払金返還請求等
(多重債務問題)
●交通事故等
(一般民事)
●離婚、相続等
(家事事件)
●刑事・商事

至 大野
谷郷バス停
谷郷バス停
ココ
35号線
至 佐世保駅
国際通り