

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

保育所の4月以降の入所申し込みを受け付けます



●仕事などの理由でお子さんを保育できない人 ☎ 1月4～31日に子ども支援課、各行政センターで ※必要書類は子ども支援課、各行政センターで配布。詳しくは本紙12月号をご覧ください。

●子ども支援課

市立幼児こぼの教室、平成23年度の入級児を募集
4～5歳児で、「言葉が正しく発音できない」「言葉に「つまる」「言葉の発達が遅れている」と思われるお子さんのための教室です
●清水小学校内 ☎ 無料 ☎ 1月7～21日(土・日曜、祝日は除く)に

電話で市立幼児こぼの教室へ
●幼児こぼの教室 ☎ 25・5695

子ども手当、児童扶養手当、福祉医療費の振り込み口座について
子ども手当、児童扶養手当、福祉医療費のゆうちょ銀行への振り込みが可能になりました。振り込み口座を変更する人は「変更届」または「異動届」を提出してください。
●1月から子ども支援課、各支所・行政センターで随時受け付け
※児童扶養手当の受け付けは、子ども支援課だけ。通帳を持参してください。

12月1日診療分から父子家庭にも福祉医療費を助成

12月診療分から父子家庭の父とのお子さんに医療費を助成しています。助成を受けるには認定申請の手続きが必要です。●20歳未満の子を養育している配偶者のいない父親と、そのお子さん(18歳未満。高校在学中であれば20歳未満) ↓ 入院と通院を助成 ※所制限あり。詳しくはお尋ねを。

●子ども支援課

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 ☎ 子ども1人につき月額一万三千元 ※出生や転入などで新たに対象となった人は、速やかに申請してください。

子育てサポーター養成講座

●1月18、24、31日、2月8、21日13時30分～15時30分 ●中央保健福祉センター ●小さい子どもを持つ保護者の子育てを応援できる人 ☎ 子育てサポーターの役割、子どもが発達や親支援、遊び方法など ☎ 1月14日 ※詳しくはお尋ねを。

●子ども保健課

出前保育
【この指とまれ!】
●1月12日②1月13日③1月18日④1月27日⑤1月28日⑥2月9日 ※10時～11時30分 ●①⑥針尾保育園②④楠栖保育所③クレールの丘自治会館⑤日宇地区公民館 ☎ 楽器遊び ●未就園児と保

●子ども支援課

【みんなであそぼ!】
●1月25日10時30分～12時 ●春日幼稚園内 ●簡単な手遊び、ふれあい遊び ●未就園児と保護者 ☎ 無料

●子育てセンター

●子育てセンター ●地域子育て支援センター ☎ 34・4188
【みんなであそぼ!】
●1月11日③1月19日④1月28日⑤2月6日
●1月11日③1月19日④1月28日⑤2月6日
●1月11日③1月19日④1月28日⑤2月6日

●子育てセンター ●地域子育て支援センター ☎ 34・4188
●子育てセンター ●地域子育て支援センター ☎ 34・4188
●子育てセンター ●地域子育て支援センター ☎ 34・4188

●=とき、●=ところ、○=内容、◎=対象、●=料金・会費、◎=定員、●=申し込み、●=手続き・提出、◎=締め切り、●=問い合わせ

インフルエンザワクチンの接種費用を助成します

【助成対象者】

- ①市民税非課税世帯の人 ②生活保護受給世帯の人
- ③中国残留邦人等支援給付対象の人
- ④小学6年生以下⑤65歳以上
- ⑥60歳以上65歳未満の人で、下記の条件にあてはまる人
- ・心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害があり、身体障害者手帳1級を所持する人
- ・人免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害があり、身体障害者手帳1級を所持する人

【助成金額】

- ①②③全額助成
- ④1回あたり1,000円の自己負担で2回助成
- ⑤⑥1回あたり1,000円の自己負担で原則1回助成
- ※助成対象者が助成金額以上の料金を支払って接種した場合は、6月30日までに申請すればその差額を還付します。

●健康づくり課

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談

●1月20日13時30分 ●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 ●高齢者やその家族 ☎ 無料 ※要予約。専門医療機関を受診中の人はご遠慮ください。

●長寿社会課

介護教室
【認知症のことが知りたい!】
●1月23日13時30分～15時30分

●介護老人保健施設サクラ(八幡町)

●介護老人保健施設サクラ
●認知症に対する食事内容と介護(こころ)
●1月29日14～16時 ●ケアハウス光の子(上原町) ☎ 39・3230
●介護者の「こころ」の相談会
●1月27日13時30分～15時30分 ●中央保健福祉センター ●内 臨床心理士による個別相談 ●在宅で介護をしている人 ☎ 無料 ☎ 電話で長寿社会課へ ※要予約。

●長寿社会課

介護者リフレッシュ事業
●3月7～8日 ●別府温泉・湯布院(大分県) ●内 介護者の心身のリフレッシュを図ることを目的とした1泊旅行 ●要介護1以上の家族を在宅で介護している人 ☎ 七千円 ●2月7～15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。

●長寿社会課

健康づくり



昨年6月下旬に、受診にかかる自己負担金が無料となるクーポン券を対象者に送付しています。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、利用は早めに ●子宮頸がん ●20、25、30、35、40歳の女性 ●乳がん ●40、45、50、55、60歳の女性(平成22年4月1日現在の年齢)



●健康づくり課

特定健康診査受診が「無料」に

国民健康保険に加入している40～74歳の人は、特定健康診査の受診が無料です。糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。医療保険課から送付した受診券と保険証を持参し、医療機関での「個別健診」または公民館などの「集団健診」のどちらかを選んで受診し、予防に努めましょう。

●医療保険課

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

西九州新生活センター会員様ご優待(一般非会員様も承りますのでご連絡下さい)

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。



★相談コーナー★
ご葬儀に関するお困りごと承ります。

日時: 1月30日(日) 場所: 元町飛鳥会館 tel 24-3232

◆人形供養: 午前10時30分から 【お問い合わせ】元町飛鳥会館 長崎県佐世保市元町 4-23

開校32年 全国料理学校協会加盟校(食育インストラクター・教員資格取得制度有り)

ライフスクール生徒募集 教室移転のご案内



相生町のライフスクールが四ヶ町アーケードにイートイン(お食事処)を併設して移転しました。

教室で学ぶお料理を生徒さん以外の方でもレストラン感覚で気軽にご賞味いただけます!! 皆様のお越しを心よりお待ちしております。



佐世保市下京町4-1 TEL(0956)25-2376

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・マンエコー 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。
※肺がん検診は毎週火曜(年末年始を除く)8:30~10:30に中央保健福祉センターでも実施。
※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・証明書が必要)。

②働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

●時 1月23日9:30~12:00、13:30~16:00
●場 中央保健福祉センター
●対 40歳以上(定)先着30人(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は無料。
●申 1月11日から電話で健康づくり課へ

③女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●時 2月14、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)先着20人
●申 1月19日から電話で健康づくり課へ

④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)。

⑤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可(20歳以上)。

⑥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
木曜9:00~11:00
●場 中央保健福祉センター

⑦乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

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(①~⑥) ●子ども保健課(⑦)

生活衛生

カンピロバクター食中毒に注意

鶏、豚、牛の腸管などに存在する細菌「カンピロバクター」による食中毒が多発しています。肉を食べる際には次の点に注意しましょう。▽生食は控える▽中心まで十分に加熱(75度で1分以上)する▽消費・賞味期限を確認し、購入後は必ず冷蔵庫で保管する▽調理の際は十分に手を洗う▽包丁・まな板は肉専用のものを用意する
●場 生活衛生課

犬や猫は責任を持って飼いましょ

いなくなってもすぐ飼い主が分かるように、犬の首輪に鑑札・注射済票を、猫にも首輪と名札を付けましょう。飼っている犬や猫が周囲に迷惑を掛けないよう、気を付けて飼いましょ。
●場 生活衛生課



健康相談(1月開催分)
●時 ①25日②26日③27日 ※14~15時④予約時に調整場①世知原行政センター健康館②小佐々行政センター③鹿町行政センター健康館④江迎地域、中央保健福祉センター(内)生活習慣病予防や禁煙に関する相談●電話で健康づくり課へ ※行政センターは前日まで申し込み可。
●場 健康づくり課
医師による健康講話(要予約)
●時 1月27日14~15時●場 中央保健福祉センター(内)メタボのここと正しく知っていますか?●前日までに電話で健康づくり課へ
●場 健康づくり課
運動普及推進協議会の公開講座
●時 ①1月11日②2月9日 ※10時~11時30分●場 ①相浦文化センター②愛宕地区公民館(内)楽しく手軽にできる健康体操●無料●運動できる服装、飲料水、タオルを各自持参(定)各日先着30人●前日までに電話で健康づくり課へ
※治療中の人は、主治医の許可を得て参加してください。
●場 健康づくり課
市立総合病院の健康教室
●時 1月19日14時●場 総合病院2階講堂(内)インフルエンザ予防に役

立つ知識「日常生活の中の感染予防対策」
●場 市立総合病院 ☎24・1515
簡単エクササイズ教室(全5回)
参加者の健康状態や体力に合わせた運動メニューを作成し、専門家が指導します ●時 2月3日~3月24日の毎週木曜●場 中央保健福祉センター●対 40~74歳で、5回参加できる人(運動制限のある人を除く)●料 無料(定)25人(応募多数の場合は抽選)●申 1月27日までに電話で健康づくり課へ
※治療中の人は、主治医の許可を得て参加してください。
●場 健康づくり課
各種料理教室(要予約)
【いきいき元気食事づくり教室】
●時 ①2月9、16、23日②2月15、22日、3月1日 ※10時~12時30分●場 ①東部住民センター②大野地区公民館(内)いつでもおいしく食べ続けるための手軽なメニュー
【男性のための料理教室】
●時 2月18、25日、3月4日10時~12時30分●場 日守地区公民館●対 40歳以上の男性(定)22人(料)二百円
●申 前日までに電話で健康づくり課へ ※3回シリーズ。1回だけの参加も可。
●場 (各料理教室とも)健康づくり課
と健康講話(定)25人(料)二百円●前日までに電話で健康づくり課へ
※3回シリーズ。1回だけの参加も可。



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アルコール依存の相談
●アルコール依存の相談
障がい福祉課で随時
●アルコール依存症家族教室
1月11日、2月8日15:30
中央保健福祉センター
●佐世保断酒会
1月11、25日、2月8日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 障がい福祉課
1月13、27日、2月10日 ※要予約
●精神障がいの者の社会復帰訓練
保健所テイクア
毎週金曜(祝日を除く)10:00
中央保健福祉センター
●精神障がいの者の家族の会(ゆみはり会)
1月22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)
1月21日13:30
アルカスSASEBO2階「スピカ」
④ひきこもり家族の集い
1月19日10:00 ふれあいセンター
※佐世保断酒会、②~④の新規参加者は、事前に連絡を。
【医療の相談】 ●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
祝日は前日の内容が流れます。
1月の内容(3分間)
●月 グラン・パレー症候群
●火 後縦靭帯骨化症
●水 インフルエンザにかかったら
●木 疥癬(かいせん)
●金 ピック病 ●土 腎移植
●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

私たちの献血キャンペーン

献血はあなたにもできる人助けです。1月から2月までは、私たちの献血キャンペーンです。冬季は特に血液が不足します。新成人をはじめ、皆さんの温かいご協力をお願いします ●時 10時~17時30分(成分献血は17時まで)
※金曜定休●献血ルーム西海(四ヶ町アーケード内)
●献血ルーム西海 ☎25・2440

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
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成功報酬をいただくのみです。詳しくはお電話、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

新年会 厄入り
●四季で懷石 6,000円より
●アルカスでパーティ ... 4,500円より
(アルカスのレストラン賞切プラン)
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

...なるほど...
違いの分かるホテルだ!
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