

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

- 対 仕事などの理由でお子さんを保育できない人
- 申 1月4日☎～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。
- 問 子ども支援課

市立幼児ことばの教室
平成24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。
- 場 清水小学校内 料 無料
- 申 1月6日☎～20日☎(土・日曜、祝日は除く)に、電話で市立幼児ことばの教室へ
- 問 市立幼児ことばの教室 ☎25-5695

子ども手当の申請は済みましたか

- 9月まで受給していた人も、新たに認定請求書を提出する必要があります。12月上旬までに申請が済んでいない場合、3月以降の振り込みとなります。ご了承ください。出生、転出、転入時には速やかに届け出をお願いします。公務員は勤務先で手続きしてください。
- 知 中学3年生までの子どもを養育している人
- 問 子ども支援課

訪問型子育て支援
「保育士が訪問します」

子育ての悩みや不安、遊びの紹介や子育て支援の情報など、保育士が家庭訪

- 問し相談に応じます。
- 時 月～金曜9時30分～16時30分
- 対 未就学児の保護者
- 申 事前に電話で子育て支援センターへ(月～金曜8時30分～17時15分)
- 問 東部子育て支援センター ☎39-4002
中部子育て支援センター ☎32-1903
北部子育て支援センター ☎47-3329

出前保育

【みんなよつといで～！】

- 対 未就園児と保護者
- 1 1月14日☎10～12時
日宇地区公民館(親子でパーティークッキング、材料費500円程度)
- ※タオル、飲み物、エプロン、三角巾を持参してください。
- 2 1月24日☎ 広田児童センター
- 3 1月25日☎ 相浦文化センター
- 4 2月10日☎ かいぜ保育園
- ※いずれも10時30分～12時。
- 内 2～4 絵本の読み聞かせ、製作、簡単な手遊び、ふれあい遊びなど
- 料 2～4 無料
- ※タオル、飲み物を持参。
- 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！】

- 対 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
- ※いずれも年末年始を除く。
- 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！！】

- 対 未就園児と保護者、妊婦など

- 1 1月11日☎ 針尾保育園
- 2 1月12日☎ 楠栖保育所
- 3 1月17日☎ クレールの丘自治会館
- 4 1月20日☎ 日宇保育所
- 5 1月26日☎ 楠栖保育所
- ※いずれも10時～11時30分。
- 内 みんなで遊ぼう 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

- 対 未就園児と保護者
- 1 1月10日☎10時～11時30分
赤崎青い実幼児園(絵カルタ遊び)
- 2 1月14日☎10時～11時30分
春日幼児園(命のお話会)
- 3 1月18日☎9時30分～11時30分
藤原幼児園(室内遊び)
- ※着替え、おしぼり、エプロン持参。
- 1月13日☎までに電話で申し込みを。
- 4 1月24日☎10時～11時30分
赤崎青い実幼児園(節分制作)
- 問 赤崎青い実幼児園 ☎28-0044
春日幼児園 ☎22-2015
藤原幼児園 ☎31-4096

幼児教育センターの講座

- 【親子あそび(ふれあい遊びと講話)】
- 時 1月22日☎10時30分～12時
- 場 幼児教育センター
- 内 ふれあい遊び、父親向け講座など
- 対 未就園児と保護者
- 定 先着30組程度 料 無料
- 申 1月10日☎から電話で幼児教育センターへ

【おひさま教室(子育て支援親子遊び)】

- 時 1月25日☎10～12時
- 場 幼児教育センター
- 内 臨床心理士や保育士と子どもの接し方を考える
- 対 1歳6カ月～3歳未満の子どもと保

- 護者 料 無料 定 先着15組
- 申 1月10日☎から電話で幼児教育センターへ

【離乳食講座と実習】

- 1 2月16日☎(月齢5～6カ月、7～8カ月児向けの離乳食)
- 2 2月23日☎(月齢9～11カ月、12～18カ月児向けの離乳食)
- 場 中央保健福祉センター
- 対 妊産婦、乳児の保護者
- 料 無料 定 先着20人程度
- 申 1月10日☎から電話で幼児教育センターへ
- ※エプロン、三角巾、筆記用具持参。
- 問 幼児教育センター ☎31-0550

育児講座「子どもの歯」

- 時 1月25日☎10時50分～11時30分
(三川内シーユーの一環で実施)
- 場 三川内地区公民館
- 対 在宅乳幼児親子
- 内 虫歯予防、ブラッシング指導
- 問 子ども発達センター ☎23-3945

子育てサポーター養成講座

- 時 1月16日☎、23日☎、30日☎、2月6日☎、21日☎、ほか見学実習2回
- ※13時30分～15時30分
- 場 中央保健福祉センター
- 対 小さい子どもを持つ保護者の子育てを応援できる人
- 内 子育てサポーターの役割、子どもの発達や親支援、遊び方など
- 申 電話で子ども保健課へ☎1月13日☎
- 問 子ども保健課

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談

- 時 1月19日☎13時30分～15時
- 場 中央保健福祉センター

- 内 専門の医師が相談に応じます
- 対 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 1月26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

健康づくり

健康教室

- 時 1月18日☎14時 場 総合病院
- 内 気になる「かゆみ」のはなし
- 問 市立総合病院 ☎24-1515

健康相談

- 時 予約時に調整
- 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
- 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

各種料理教室

- 【男性のための料理教室】
- 時 2月17日☎、24日☎、3月2日☎
- ※10時～12時30分
- 場 日宇地区公民館
- 内 手軽でヘルシーなメニュー
- 対 40歳以上の男性 定 22人 料 200円
- ※1回だけの参加も可。

【いきいき元気食事づくり教室】

- 1 2月9日☎、16日☎、23日☎
- 場 東部住民センター

- 2 2月14日☎、21日☎、28日☎
- 場 中央保健福祉センター
- ※いずれも10時～12時30分。
- 内 いつまでもおいしく食べ続けるための手軽なメニューと健康講話
- 定 20人 料 200円
- ※1回だけの参加も可。

【働くあなたの料理教室】

- 時 2月15日☎18時30分～21時
- 場 中央保健福祉センター
- 対 昼間働いている人 定 30人 料 200円

- ※各種料理教室の申し込みは、1月10日☎から電話で健康づくり課へ
- 問 健康づくり課

生活衛生

妊娠中に注意が必要な食中毒菌

- 妊娠中は、一般の人よりリステリア菌に感染しやすく、赤ちゃんに影響が出ることがあります。リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く冷蔵庫でも増殖します。次のことに気を付けましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱する
- 冷蔵庫の食品は期限内に使い切る
- 【妊娠中は控えた方がよい食品】
- ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン、出来合いのおかず類
- 問 生活衛生課

動物飼育のルールを守りましょう

- 犬の登録・狂犬病の予防注射、係留、ふんの処理などは飼い主の義務です。飼い主としてのルールをきちんと守りましょう。
- 問 生活衛生課

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

借金問題

ずーっと悩んで暮らすより、まずは、私たちにご相談を!!

MCP 司法書士法人 MCP

☎0120-23-7278 http://www.e-mcp.jp/

例えば、
住宅を処分せずに債務整理をしたい
自己破産をせずに債務整理をしたい

月々の返済を少なくしたい
利息を払いすぎているかも...etc

出張相談にも対応いたします。お気軽におたずね下さい。

相談 無料 佐世保事務所 佐世保市天満町1-24 エムケイビル2F
TEL.0956-23-7278

主・日相談受付中 要予約 費用分割可

法律相談は司法書士法第3条に定める訴訟額の範囲に限ります

司法書士 長岡 大輔 長崎県司法書士会所属認定番号 第729035号 [主たる事務所]佐賀県多久市北多久町小待45番129 代表社員 米満 安浩 谷福町バス停徒歩1分

秘密厳守

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 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

仕出し始めました

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歳は無料	

④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)

④時1月22日⑨9:30~12:00 ⑤場中央保健福祉センター

⑥対40歳以上の働いている女性 ⑦定先着20人

⑧申1月10日⑨から電話で健康づくり課へ

⑩料40歳代1,500円、50歳以上1,100円

※本市国民健康保険加入者、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。

③女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

④時2月13日⑤、24日⑥9:00~11:00、13:00~15:00

⑦場中央保健福祉センター

⑧内①女性検診②骨粗しょう症検診だけ

- ①対①40~70歳の市民②20~70歳の市民
- ②定①②とも各日先着20人
- ③申1月18日④から電話で健康づくり課へ(料金などはお尋ねを)

④成人歯科健診、歯科相談(要予約・無料)

④時火曜8:30~10:30(祝日を除く) ⑤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)。

⑤肝炎ウイルス検査(無料)

④時月曜13:00~16:00(祝日を除く) ⑤場中央保健福祉センター
⑥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)。

⑥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 ④時平日8:30~17:15

⑤☎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

④時月曜9:00~11:30、13:00~16:30、水曜9:00~11:30

⑤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)

④時火曜13:00~16:00

木曜9:00~11:00 ⑤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。

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、ぜひ受診をお願いします。

4カ月児健診 ④対3~4カ月ごろ

1歳6カ月児健診 ④対1歳6カ月ごろ

3歳児健診 ④対3歳6カ月ごろ

⑤問健康づくり課(①~⑥) ⑥問子ども保健課(⑦)

相談窓口

【子どもの発達】

●療育相談(要予約) ④問子ども発達センター ☎23-3945

●歯科保健相談(要予約) ④問健康づくり課

【障がい福祉】 ④問障がい福祉課

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1月10日④、24日④13:30
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 1月12日④、26日④、
中央保健福祉センター

●社会復帰訓練保健所デイケア

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精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)

1月21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)

1月20日④13:30

アルカスSASEBO「スピカ」

⑤ひきこもり家族会(あのねの木)

1月18日④10:00 ふれあいセンター

※断酒会、②④⑤の新規参加者は事前連絡を。

※③④⑤は自主グループ活動。

【医療に関する相談】 ④問保健福祉政策課

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

1月の内容(3分間)

④若い人の心筋梗塞

④首のヘルニア

④口タウイルスでうろたえないために

④しもやけて知っていますか?

④心理的要因がかかわる痛み

④田田知らないうちに進む腎不全

④問長崎県保険医協会 ☎095-825-3829



厳しい救急医療の現状

佐世保でも深刻な医師・看護師不足

全国的に医師や看護師の不足が社会問題になっていますが、本市も例外ではありません。医師や看護師の不足は、離島やへき地の診療所だけでなく、市内の基幹病院でも深刻な問題になっています。

休日・夜間、救急車で搬送される患者の増加

医師が不足する一方で、休日や夜間に受診する患者さんや救急車で搬送される患者さんは年々増加しており、その結果、二次救急医療を担う病院に患者さんが集中し、その病院に勤務する医師からも「精神的、体力的に限界」との声が上がっています。

また、緊急性のない病気やけがで安易に受診したり、救急車を利用したりすると、生死に関わる重症の患者さんの治療や病院への搬送の大きな妨げになる恐れがあります。

必要な時に適切な医療が受けられなくなります

このままでは、わたしたちが本当に必要な時に適切な医療が受けられなくなり、安心して健康的な生活を送ることができなくなるかもしれません。そうならないためには、医療機関や救急車を適正に利用するという、わたしたち一人一人の心掛けが大切です。また、そのような心掛け以外にも、地域医療を守るため、わたしたちにできることがあります。それはどのようなことなのでしょう?



シリーズ「地域医療」を守るために
かかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医を持ちましょう!

「かかりつけ医」とは

地域医療を守るためには、「かかりつけ医を持つこと」が大切です。かかりつけ医とは、日常的な診療だけでなく、健康に関することなどを広く相談できる、身近な医院や診療所のお医者さんのことです。



短い待ち時間で、じっくりと診療

かかりつけ医の医院では、通常、大きな病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。また待ち時間が短い分、じっくりと診療を受けることができるほか、大きな病院では予約が必要な検査がすぐにできる場合もあります。

患者さん本人だけでなく、家族全員の健康の相談相手として、かかりつけ医を持つことは、安心できる生活を送る第一歩になります。

かかりつけ医と病院の連携

かかりつけ医は、入院や詳しい検査が必要と診断した患者さんに適切な治療を受けてもらうため、「紹介状」を作成し、連携している医療機関を紹介します。

「紹介状」があると、紹介先の病院で診察や検査を待たずに治療を受けることができます。また今までの検査や診療の情報が事前に提供されるため、効率的な治療を受けることができ、医療費の抑制にもつながります。なお、検査や入院治療が終わったら、かかりつけ医で引き続き、治療や経過を診てもらうことができます。

本市の地域医療を守るため、「かかりつけ医を持つこと」にご理解とご協力をお願いします。

④問保健福祉政策課 ☎24-1111

大自然を見渡せる、心安らぐ静寂の地
吉井町 長崎県指合55環第313号
妙観寺墓園 現地まで送迎案内いたします。
大和町・日宇町・早苗町 他の墓園もご紹介いたします。
墓園をお探しの方、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 株式会社 森石碑
大塔町23番地 TEL (0956) 31-3416
http://www.morisekihi.co.jp

新年会 厄入り 宴会後の宿泊 十朝食 4,980円
アルカス5分! 空港バス停0分!
アルカスでパーティ... 3,000円より (1Fサザンクロス貸切、10名以上)
四季で懐石... 6,000円より
いずれも飲み放題付(2時間)
...なるほど... 違いの分かるホテルだ!
セントラルホテル ☎(0956)25-0001 佐世保市上京町3-2 www.sasebo.co.jp