

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

母子・父子福祉医療費受給者証の更新

現在お持ちの福祉医療費受給者証の有効期限は11月30日です。期間内に手続きをしないと、12月1日以降の受診分は福祉医療費の支給ができません。手11月1～15日に子ども支援課、各支所・行政センターで ※該当者には封書で通知します。
☎子ども支援課

出前保育

【みんなであそぼう!】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④①ダイジャスクール(イオン大塔2階)②柏木地区公民館③小佐々地区公民館④保育士と親子で遊ぶ⑤未就園児と保護者、妊婦など
☎日野子育て支援センター ☎28・3264
【この指とまれ!】時①10月12日②10月13日③10月18日④10月27日⑤10月28日 ※10時～11時30分①針尾保育園②④楠栖保

保育所体験

時①10月13日②10月17日③10月19日④10月20日⑤11月7日
※①②④⑤10時～11時30分③9時30分～11時④⑤赤崎青い実幼児園②⑤北地区公民館③藤原幼児園①④大型ブロック遊び、子育て相談②手びねり陶芸③砂と水とで戸外遊びを楽しむ④新聞遊び、子育て相談⑤リース作り
☎未就園児と保護者 ☎③10月17日 ※③は替えの服と靴、おしぼり、水筒の持参。
☎赤崎青い実幼児園 ☎28・0044

保育所体験

時①10月13日②10月17日③10月19日④10月20日⑤11月7日
※①②④⑤10時～11時30分③9時30分～11時④⑤赤崎青い実幼児園②⑤北地区公民館③藤原幼児園①④大型ブロック遊び、子育て相談②手びねり陶芸③砂と水とで戸外遊びを楽しむ④新聞遊び、子育て相談⑤リース作り
☎未就園児と保護者 ☎③10月17日 ※③は替えの服と靴、おしぼり、水筒の持参。
☎赤崎青い実幼児園 ☎28・0044

10月以降の子ども手当について

子ども手当の金額と支給要件の一部が変更になります。10月以降の子ども手当を受給するには、新たに申請が必要になります。
※公務員は勤務先で手続きをしてください。
☎ 中学3年生までの子どもを養育している人

| 子どもの年齢 | 月額 |
|--------------------|---------|
| 0歳～3歳未満(一律) | 15,000円 |
| 3歳～小学校修了前(第1子、第2子) | 10,000円 |
| 3歳～小学校修了前(第3子以降) | 15,000円 |
| 中学生(一律) | 10,000円 |

※平成5年4月2日以降生まれの子どものうち、年長者から第1子、第2子…と数えます。



☎子ども支援課

問⑤春日幼児園 ☎22・2015
問藤原幼児園 ☎31・4096
子育て支援センター「シーユー」
【親子遠足】時10月16日10～13時
場九十九島動物園「森きらら」
☎未就学児と保護者 料入場料大人1人三百六十円程度 10月13日 申電話で子ども発達センターか各子育て支援センターへ
【日曜シヨウ】時①11月6日②11月13日③12月18日 ※10～13時
場①中部②東部③北部の各子育て支援センター内親子遊び、制作、体操など ☎未就学児と保護者 料

無料 ☎先着各25組程度 申電話で各子育て支援センターへ ※駐車場に限りあり。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
☎子ども発達センター ☎23・3945
☎各子育て支援センター(東部) ☎39・4002(中部) ☎32・1903(北部) ☎47・3329
離乳食講座と実習
時①11月1日②11月8日 ※10～12時 場中央保健福祉センター内①月齢5～6、7～8カ月児向け②月齢9～11、12～18カ月児向け

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、結=締め切り、問=問い合わせ

け妊産婦、乳児の保護者 料無料
☎先着各20人 申10月11日から電話で幼児教育センターへ ※託児あり、要予約。エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。
☎幼児教育センター ☎31・0550

アレルギー対応食料教室

時10月26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した食事 料五百円程度 ☎先着15人程度 申電話で東部子育て支援センターへ ※託児あり、要予約。
☎東部子育て支援センター ☎39・4002

ファミリーサポートセンター 会員養成講座

子育ての支援をしたい「提供会員」を養成する講座を開催。
時11月9～11日10～16時 場ふれあいセンター 内子どもの発達と遊びなど 料無料 申電話でファミリーサポートセンター 佐世保へ ☎11月2日
☎ファミリーサポートセンター 佐世保 ☎42・1848

子育て支援講座「遊びの紹介講座」
時10月17日14時～15時30分 場子ども発達センター 内手作りおもちゃ、体操、ふれあい遊びなど 対

子育てサポート、民生委員(主任児童委員)、子育てサークルの人、子育て支援に興味がある人 料無料 ※市民会館D駐車場に駐車可。動きやすい服装で参加を。
☎子ども発達センター ☎23・3945

訪問介護員養成研修会(2級課程)

時11月5日～2月18日 内講義(通信教育、面接授業)、実技実習 対母子家庭の母か寡婦で、全日程を受講できる人 料無料(テキスト代六千円は自己負担) 定20人 申電話で長崎県ひとり親家庭等自立促進センターへ ☎10月25日
※詳しくはお尋ねください。
☎子ども子育て応援センター 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター(エールながさき) ☎095・894・9953

障がい福祉

ひきこもり家族支援講演会
時11月11日18時30分～20時30分 場中央保健福祉センター 内当事者の気持ちの理解を深め、対応を考える(講師||横湯園子さん) 対ひきこもりの人を抱える家族、関係者 料無料 申電話で特定非営利活動法人「フリースペースふきのとう」へ ☎11月10日
☎特定非営利活動法人「フリースペースふきのとう」

ペースふきのとう」
☎25・6222

10月から障がい者同行援助サービスが始まります

重度の視覚障がいがある人に、ヘルパーが付き添い、同行援助を行います。☎ 対盲人安全つえや盲導犬を利用している人 ※詳しくはお尋ねください。
☎障がい福祉課

心の健康対策講演会

時10月15日14～16時 場中央保健福祉センター 内うつ病とその対応(講師||長崎大学大学院医歯薬学総合研究科教授・中根秀之さん) 料無料 申電話で障がい福祉課へ
☎障がい福祉課

高齢者と介護

介護教室
【介護保険】時10月14日13時30分～15時30分 場千住病院 【口腔ケア】時10月15日13時30分～15時30分 場春日町中央公民館 【認知症】時10月15日14～16時 場早苗町公民館 【成年後見人制度】時10月15日14～16時 場ケアハウス光の子 【排泄ケアとおむつのファッションショー】時10月15日12時30分～14時 場俵町公民館 【身体介護】時10月18日10～12時

☎日野地区 【基本動作と健康維持】時10月20日9時30分～11時30分 場訪問看護ステーションかしまえ 【床ずれ】時10月22日13～15時 場鹿町福祉村内・地域交流センター 【口から始まる健康維持】時10月26日10～12時 場相浦地区公民館 【介護者のリフレッシュ】時10月29日13～15時 場やまみず荘 【消費者トラブル】時10月30日13時30分～15時30分 場あそかのもり 【転ばぬ先の杖】時11月6日10～12時 場村上医院
☎長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

時10月27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。
☎長寿社会課

介護者リフレッシュ事業

時11月16日 場福岡県太宰府市内 天然温泉と博多マイスターのスイーツ 対要介護1以上の家族を在宅で介護する人 料二千円 定40人 申10月17日～11月4日に長寿社会課へ ※1人の要介護者につき介護者2人まで。事業全6回のうち2回まで参加可。
☎長寿社会課

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

「たぶん私は無理」「もう手遅れ」とおきらめないでご相談ください。
過払い金返還請求!
出張相談 おこなっております。小さな事でも遠慮なくご相談ください。
着手金不要 費用分割可 秘密厳守 土・日・夜間相談可

事前に「お見積もり安心料金」を必ずお見積りください。
※下記料金の他に別途請求費用がかかります。また、お客様の状況により適用できない場合がございます。※司法書士法第3条第1項第6号の業務を超えるものにつきましては弁護士法人にて承ります。

| 概要 | 手続き報酬 | 債権者割戻金(1社ずつごとに) | 概要 | 手続き報酬 | 減額報酬 | 過払金返還成功報酬 |
|----------------------|----------|-----------------|------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| 自己破産(倒産後に債権1社) | 115,500円 | 21,000円加算 | 完済している業者への過払金返還請求 | 0円 | 0円 | 返還額の21% |
| 個人再生(住宅ローン特別貸付債権者1社) | 189,000円 | 21,000円加算 | 返済中の業者への過払金返還請求(2005年1月1日以後の新借入金分) | 1社あたり5,250円 | 減額分の5.25% | 返還額の21% |
| 任意整理(債権者2社の場合) | 63,000円 | 21,000円加算 | | | | |

全国に広がる安心のあるネットワーク
安心のあるコールセンター
0120-39-0001
電話受付:月～金/9:00～20:00 土日祝/9:00～18:00
登記、相続、交通事故等の法律相談も受け付けております

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。

②肺がん検診（胸部レントゲン）

| 期日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|--------------|
| 10月11日 | 9:00～11:00 | 柚木地区公民館 |
| 10月14日 | 9:10～10:00 | 柚木元町3組公民館 |
| | 10:30～11:20 | あたご荘駐車場 |
| 10月19日 | 9:10～10:00 | 潜木町・寺崎商店 |
| | 10:30～11:20 | 小舟町2組公民館 |
| 10月20日 | 9:10～10:00 | 踊石町公民館 |
| | 10:30～11:20 | タイソー矢峰店 |
| 10月24日 | 9:00～11:00 | 大野地区公民館 |
| 10月25日 | 9:00～11:00 | 大野地区公民館 |
| 10月27日 | 9:10～10:00 | 吉岡町・鹿子木酒店 |
| | 10:30～11:20 | 中里皆瀬地区公民館 |
| 10月30日 | 9:00～11:00 | 東部住民センター |
| 11月 2日 | 9:00～ 9:50 | 瀬戸越・ゲオ佐世保大野店 |
| | 10:20～11:10 | 下本山町公民館 |
| 11月 7日 | 9:00～11:00 | 神崎地区公民館 |
| 毎週火曜 | 8:30～10:30 | 中央保健福祉センター |

●対 40歳以上料 X線=400円、X線+喀痰検査=900円
※肺がん検診は結核検診も兼ねます。
※①②は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)。

③働く女性のための日曜乳がん検診（要予約）

●時 10月23日9:30～12:00
●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 10月11日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。

④女性検診（乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約）

●時 11月14、25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 ①②とも各日先着20人
●申 10月19日から電話で健康づくり課へ
※料金など詳しくはお尋ねください。

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(10月18日は19:00まで)
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。

子どもの成長、発達に欠かせない健診です。特に3歳児健診はぜひ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

●問 健康づくり課(①～⑦) ●問 子ども保健課(⑧)

健康づくり

●老人福祉センターの歯科健康教育・相談
●時 ①11月4日②11月9日 ※10時～14時
●場 ①やすらぎ荘(花園町)②いでゆ荘(広田3丁目)③お口の嚙下体操、個別歯科相談など
●問 健康づくり課

●長寿社会課
●介護予防のための講演会
●時 10月22日13時30分～15時
●場 コミュニティセンター①内誰も云わなかった介護予防(講師日本東洋医学会専門医・松原英多さん)
●定 600人料 無料●申 電話で長寿社会課へ

●健康づくり課
●10月は「臓器移植普及月間」
臓器移植法の改正により、本人の意思が不明な場合でも、家族の承諾があれば臓器提供ができるようになりました。意思表示は家族と共有しておきましょう。
●問 健康づくり課

●申 いずれも電話で健康づくり課へ
●問 健康づくり課

各種料理教室(要予約)

●「ブレパマママッキング」時 11月6日10時～12時30分 中央保健福祉センター ●対 出産を控えた夫婦 定 15組料 四百円 ● 11月4日【働くあなたの料理教室】時 11月16日18時30分～21時 中央保健福祉センター ●定 30人料 二百円 ●申 10月7日から

●市立総合病院の健康教室
●時 10月19日14時 総合病院2階
●場 子宮頸がんは予防できる時代です!
●問 市立総合病院 ☎24・1515

●子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の早めのご利用を
クーポン券の有効期限直前は受診希望者が多くなりますので、早めにご利用ください。
●問 健康づくり課

●市立総合病院の健康教室
●時 10月19日14時 総合病院2階
●場 子宮頸がんは予防できる時代です!
●問 市立総合病院 ☎24・1515

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

●佐世保断酒会
10月11、25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
10月13、27日 中央保健福祉センター
●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
※第2金曜は発達障がい者だけ。
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)

10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)
10月21日13:30
アルカスSASEBO2階「スピカ」
④膠原病の会
10月20日13:30 ふれあいセンター
⑤ひきこもり家族教室
10月19日10:00 ふれあいセンター
※佐世保断酒会、②③④⑤の新規参加者は事前に連絡を。

【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
10月の内容(3分間) ※祝日は前日の内容。
① 脳卒中(すいぞう)炎 ② 脳腫瘍
③ 子どもの救急シリーズ ④ 腹痛
⑤ 危険なホクロ
⑥ 入れ歯の安定剤と洗浄剤の使い方
⑦ 生理痛の治療(月経困難症)
●長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

10月は「骨髄バンク推進月間」

●臓器移植法の改正により、本人の意思が不明な場合でも、家族の承諾があれば臓器提供ができるようになりました。意思表示は家族と共有しておきましょう。
●問 健康づくり課

食品の後片付けに注意

●1人でも多くの患者を救うため、ドナー登録にご協力ください。
●健康づくり課
●10月10日は「目の愛護デー」
目の健康を守るため、年に一度は眼科を受診しましょう。
●健康づくり課

生活衛生課

●病原性大腸菌O157などは室内に15～20分間放置するだけで2倍に増殖します。残った食品の適切な処分、保存を心掛けましょう。
●生活衛生課
●犬の放し飼いはやめましょう
犬はつないで飼いましょう。公園はドッグランではありません。マナーを守りましょう。
●生活衛生課

お葬式・あんしん事前相談会

Q.なぜ事前相談を?

- 1 自分の希望の葬儀ができる
- 2 もしもの時に慌てなくて済む
- 3 費用が事前にわかる

随時開催

飛鳥会館

元町 ☎(0956)24-3232
〒857-0059 長崎県佐世保市元町 4-23
早岐 ☎(0956)38-4949
大野 ☎(0956)41-4949
日宇 ☎(0956)33-4949
北部 ☎(0956)47-4044

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

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

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