

健康と福祉

子育て

令和3年度小学校入学児の就学相談を受け付けています



日程 随時
場所 学校教育課
内容 幼稚園・保育所の訪問や電話などでの相談、就学に関する情報提供など
対象 令和3年度に小学校就学予定の子どもの保護者
※発達や障がいなどが気になる子どもとの相談も受け付けています。
◎学校教育課

児童扶養手当の手当月額改定
児童扶養手当の月額を4月分から左記のとおり改定します。改定後の手当は5月から振り込みます。
【全部支給】
4万2910円→4万3160円
【一部支給】
1万1200円→4万2900円
↓1万1800円→4万3150円
※今回の改定に伴い、第2子以降

の加算額も所得に応じた金額になります。
※詳しくはお尋ねください。
◎子ども支援課

児童手当の申請は済みましたが
出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は15日以内に届け出てください。公務員(退職した人を除く)は勤務先で手続きしてください。
対象 中学3年生までの児童を養育している人(所得制限あり)
◎子ども支援課

みんなであそぼう
育児の悩みや不安などをスタッフやお母さん同士で楽しく話し合い、子どもとの関わり方などを学びます。
日程 5月19日◎、6月2日◎
※9時30分～12時
場所 楠木地区公民館
内容 手遊び、絵本の読み聞かせなど
対象 未就園児と保護者、妊婦
料金 無料
◎日野子育て支援センター
☎28・3264



わくわくママの会
育児の悩みや不安などをスタッフやお母さん同士で楽しく話し合い、子どもとの関わり方などを学びます。
日程 毎月第3金曜14時30分～16時(8月だけ休み)
場所 東部子育て支援センター
内容 座談会、保健師・母子保健コーディネーターとの相談会(年4回)など
対象 市内在住の妊産婦
料金 無料



障がい福祉
ふれあい教室「パステル画教室」
※申し込み不要、駐車場あり。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限を行う場合があります。
◎東部子育て支援センター
☎39・4002



障がい福祉
ふれあい教室「パステル画教室」
※申し込み不要、駐車場あり。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限を行う場合があります。
◎東部子育て支援センター
☎39・4002

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。

5月12日は民生委員・児童委員の日



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、現在市内では約600の方が活動しています。住民の皆さんの暮らしを支援するため、高齢者・障がいのある人の訪問活動や子ども・子育て家庭の見守り、生活上の心配事等の相談に応じる活動などを行っています。困り事や悩み事などがあれば、近くの民生委員・児童委員へ気軽にご相談ください。

◎保健福祉政策課

高齢者地域支援体制強化のための 情報提供にご協力ください

本市では地域で支援を必要とする高齢者の相談に応じたり、訪問したりする活動を民生委員に依頼して、高齢者の皆さんが安全安心な在宅生活を送ることができるよう努めています。民生委員の活動が円滑に行われ、支援が必要な高齢者の早期発見、緊急時の早期対応ができるように65歳以上の高齢者の情報(住所、氏名、生年月日、性別)を6月ごろに民生委員に提供します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎長寿社会課

高齢者と介護

介護者の「こころ」の相談会
日程 随時
※13時30分～15時30分。
場所 長寿社会課または各支所等
内容 臨床心理士による個別相談
対象 在宅で介護している人
料金 無料

・免許の欠格事項に該当しない人(肢体・聴覚障がいの場合は運転適性相談を必ず受けること)
手続 5月7日(水)～29日(金)の平日に身体障害者手帳と印鑑を持って障がい福祉課へ
※各支所、宇久行政センターでは受け付けできません。
※申請者多数の場合は選考します。
◎障がい福祉課

健康づくり



5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」
申込 事前に電話で長寿社会課へ
※今年度から申し込みに応じて随時開催します。
※詳しくはお尋ねください。
◎長寿社会課

亡くなっています。望まない受動喫煙を防止するため、学校や病院、児童福祉施設など子どもや患者さんなどが利用する施設、行政機関では原則敷地内禁煙となっています。また、飲食店、事業所の事務所、工場、ホテル、旅館などでも原則屋内禁煙(禁煙専用室内だけ喫煙可)となっています。この機会に禁煙について考えましょう。
※一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙の治療ができます。詳しくはお尋ねください。
◎健康づくり課

老人福祉センターの歯科健康教育・相談

日程 6月5日(金)10～14時
場所 やすらぎ荘(花園町)
内容 お口の嚙下体操や唾液腺マッサージ、個別歯科相談など

亡くなっています。望まない受動喫煙を防止するため、学校や病院、児童福祉施設など子どもや患者さんなどが利用する施設、行政機関では原則敷地内禁煙となっています。また、飲食店、事業所の事務所、工場、ホテル、旅館などでも原則屋内禁煙(禁煙専用室内だけ喫煙可)となっています。この機会に禁煙について考えましょう。
※一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙の治療ができます。詳しくはお尋ねください。
◎健康づくり課

歯と口の健康週間 図画・ポスター展

6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなみ、市内の保育所や幼稚園、小・中学生が書いた図画・ポスターを展示します。
日程 6月4日(水)～10日(火)
※10～18時(10日(火)は16時まで)
◎、9日(火)は休館。
場所 博物館島瀬美術センター
※毎年中央公民館で開催している「デンタルフェスティバル」は、今年度中止します。
◎健康づくり課

お口の中の健康チェック

申し込み後に送付する受診券で、歯科の健康指導を2回受診できます。詳しくはお尋ねください。
場所 長崎歯科医師会加盟の歯科医院、小値賀歯科診療所
対象 長崎県後期高齢者医療被保険者(県外居住者、医療機関等に入院・入所している人を除く)
申込 電話か直接長崎県後期高齢者医療広域連合または医療保険課へ

虫歯の治療行為等は対象外です。

◎長崎県後期高齢者医療広域連合
☎095・816・3930
◎医療保険課

After **Before**

正規取扱店 **アルマダスタイル**

1回で若々しい髪が蘇ります

多くの女性誌に取りあげられた「電子トリートメント M3.5」で若々しく美しい髪を甦れさせます

新規の方限定

- 電子トリートメント+カット 6,800円
- 矯正ストレート+カット+電子トリートメント 通常 15,000円→12,000円
- カラー+カット+電子トリートメント 通常 11,800円→9,800円

Noxom

美容サイクサ
ヘアースタジオヌーム
本島町 0120-17-3193
営業時間 9:30～19:00 定休日・毎週月曜日

Life Style Market
《年中無休》

Furniture
ソファ150台展示

Goods
充実の生活雑貨コーナー

最新のセール情報・チラシはHPからもご覧頂けます!!
お得な情報はコチラから

http://www.stylemart.jp
スタイルマート 検索

検診・検査 など

①がん検診

| 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 | | |
| 大腸 | — | — | 600円 | | |
| 子宮 | 頸部(けいぶ) 1,000円 | | | | |
| 乳 | — | 1,500円 | 1,100円 | | |
| 前立腺 | — | — | — | 400円 | |

場所 市内の登録医療機関

②肺がん検診(胸部レントゲン、65歳以上は結核検診も兼ねる)

日程 毎週月～木曜(祝日、年末年始を除く)

※予約優先、時間等はお尋ねください。

場所 中央保健福祉センター

対象、料金 ①と同じ(50歳以上で喀痰細胞検査を受ける人は900円)

※①②とも同一検診の受診は年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回だけ。職場等で同様の検診を受診できる人は対象外となる場合があります。

※①②とも本市国保加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料(保険証か証明書が必要です)。

③成人歯科健診、歯科相談(無料)

日程 月曜または火曜 9:00～11:00

場所 中央保健福祉センター

申込 電話か直接健康づくり課へ

※歯科健診は不定期で実施。詳しくはお尋ねください。

※市内の登録歯科医療機関でも歯科健診を実施しています(受診料500円、要予約)。

④乳幼児健診

子どもの成長、発達に欠かせない大切な健診です。特に1歳6カ月児健診、3歳児健診は仕事などで忙しいと思いますが、受診をお願いします。

- ・4カ月児健診 対象 3～4カ月ごろ
- ・1歳6カ月児健診 対象 1歳6カ月ごろ
- ・3歳児健診 対象 3歳6カ月ごろ

※該当者には約1カ月前にお知らせします。

☎健康づくり課(①～③) ☎子ども保健課(④)

加工食品の栄養成分表示を活用しましょう

4月1日から食品表示法の「食品表示基準」に基づき、一般用加工食品と添加物の栄養成分表示が義務付けられました。義務化された栄養成分表示の項目は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)の5項目で、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分がどのような食品に、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができますので、食品の栄養的な特徴を知り、皆さんの健康づくりに役立てましょう。

- ①肥満・やせの予防のため、食品の「熱量」と自身の体重を確認し、適正体重を維持しましょう
- ②「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の量を見て食事の質を確認し、バランスよく栄養を取りましょう
- ③高血圧予防のために「食塩相当量」を確認し、高血圧の予防や管理に効果のある減塩に努めましょう

☎健康づくり課 ☎24-1111

具体的な表示の例

| クッキー | |
|-------------------|--------|
| 栄養成分表示 (1枚当たり) | |
| ① 熱量 | 25kcal |
| ② たんぱく質 | 0.3g |
| ② 脂質 | 1.1g |
| ② 炭水化物 | 3.5g |
| ③ 食塩相当量 | 0.04g |

健康づくり

健診受診券の発送を中止します

生活習慣病の予防と早期発見を目的として毎年4月に対象者へ受診券を送付していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、発送を中止いたします。これに伴い、公民館などでの特定健診も当面中止しますが、登録医療機関では受診することができます。登録医療機関での受診を希望する人は個別に受診券を送付しますので、医療保険課へ申し込んでください。

※今後の状況によっては受診できなくなる場合もありますので、受診前に医療機関へ確認してください。

対象 市国保に加入する40～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入する人

料金 無料
※詳しくはお尋ねください。
☎医療保険課

健康教室



日程 5月20日(木) 14～15時
場所 総合医療センター

内容 慢性腎臓病について
料金 無料 ※申し込み不要。
※当日は看護師も同席しますので、日頃の悩みなども相談できます。
☎総合医療センター
☎24-1515

生活衛生

ウエルシユ菌による食中毒にご注意ください



ウエルシユ菌による食中毒は、カレーやスープなど大量に調理され、長時間放置された煮込み料理などが原因となることが多いです。左記に注意し、予防に努めましょう。

- ・前日調理は避ける
- ・カレーやスープなどはよくかき混ぜながら加熱する
- ・加熱調理後の食品は速やかに食べる
- ・すぐに食べない時は小分けにして、速やかに冷蔵保存する
- ・冷蔵保存した食品は中心部までしっかりと再加熱する

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎生活衛生課

相談 など

子どもの発達

- ・療育相談(要予約) ※遊びの広場あり。
☎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依存症相談(随時、障がい福祉課)
- ②佐世保断酒会
①5月12日(木)、26日(木)、6月9日(木) 13:30 ②5月17日(土) 13:30、6月6日(土) 19:00
- ③GA佐世保(ギャンブル依存当事者会)
5月13日(木)、20日(木)、27日(木)、6月3日(木)、10日(木) 19:00
- ④ギャモン結(依存症の家族、友人の会)
5月13日(木)、20日(木)、27日(木)、6月3日(木)、10日(木) 19:00
- ⑤ひきこもり家族会(あのねの木)
5月20日(木) 10:00

- ⑥高次脳機能障害当事者会・家族の集い
5月23日(土) 13:00
- ⑦アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者会)
5月15日(木) 13:30

※②①中央保健福祉センター②③④⑥
市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑤⑦福祉活動プラザ(栄町)

医療に関する相談 ☎保健福祉政策課
平日 8:30～17:15

☎医療安全支援センター ☎25-9723

生活にお困りの方への支援

就労や家庭のことなど生活上の問題で困っている人の自立を目指した支援を行います
☎市社会福祉協議会 ☎23-0265

救急医療体制

休日・夜間の救急医療体制

【市立急病診療所】 ☎25-3352
月～土曜 20時～23時(内科・小児科)
日曜・祝日 10時～18時(内科・小児科・外科)
※受付は診療終了時間の15分前まで。上記時間外は当番病院を確認(☎23-8199)して受診を。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、熱がある人は必ず事前に電話で予約してください。
【当番病院】(輪番制) ☎医療政策課
内科・外科＝総合医療センター、中央病院、共済病院、労災病院、杏林病院、三川内病院
外科＝福田外科病院、俵町浜野病院
内科＝京町内科病院、千住病院
長崎県小児救急電話相談
お子さんの急な病気やけがなどのとき、経験豊富な看護師がアドバイスします(診断ではありません)。
月～土曜 18時～翌朝8時(日曜、祝日は24時間) ☎#8000 ダイヤル回線 ☎095-822-3308

佐世保で毎月 **101,300** 部を発行
各ご家庭に配布する「広報させほ」▶▶▶
幅広いエリアに広告掲載しませんか
お問い合わせ/アール・アイコミュニケーションズ ☎(0956)46-1188

天然宝石 誕生石チタン印
Disney チタン
革張りチタン
チタン印鑑に作り替え
代表者印社印が **50% OFF**
大特価
現在使用されている印鑑が下記の場合
●写りが悪い ●亀裂 ●摩耗 ●破損
(有)井手印章堂
佐世保市高砂町4番12号
【市役所横】
TEL(0956)24-8515
FAX(0956)22-3225
E-mail:info@ide-inshodo.com
HP:www.ide-inshodo.com
ブログ(ほんごにつき) 検索