

子育て

保育所等利用にかかる現況届の提出

保育を必要とする理由などを確認するための現況届を提出してください。

対象 現在保育所等を利用している人、認定こども園・幼稚園等を利用し、施設等利用給付認定(1号認定子ども)のうち、預かり保育などの無償化の認定を受けている人

※提出がない場合、保育所等の利用ができなくなることもありま

※現況届は6月下旬に施設を通じて配布します。

児童手当の支給と現況届の提出

2〜5月分の児童手当を6月15日(月)に支給します。出生、転入、転出、児童を養育しなくなった場合などは、速やかに届け出てください。公務員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)

【現況届の提出】
児童手当の受給者には6月上旬に現況届を郵送しますので、6月30

日までに提出してください。提出しないと10月支給の手当が受けられなくなりしますのでご注意ください。

※本年1月1日現在の住所が市外の人、住んでいた市区町村から「令和2年度所得証明書(児童手当用)」を取り寄せて提出してください。ただしマイナンバーの提供によって所得証明書の提出を省略できます。

※6月1日現在で厚生・共済年金に加入している人は健康保険証の写し等も提出してください。詳しくは郵送書類をご覧ください。か、お尋ねください。

みんなよついで〜!

①6月10日(水)10時〜11時30分
②7月8日(水)10時30分〜11時30分
場所 ①藤原幼稚園②新田保育園
内容 手遊び、ふれあい遊び、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
※当日は飲み物、タオルを持参。
④重ヶ丘幼稚園子育て支援センター ☎34・4188

みんなであそぼう
日程 6月16日(水)、30日(水)、7月

7日(水)
※9時30分〜12時。
場所 柚木地区公民館
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
⑤日野子育て支援センター ☎28・3264

育児講座「テレビ・スマホ・ゲームと乳幼児 何が良くない? どうしたらいい?」
日程 ①7月8日(水)②7月13日(日)
③7月15日(火) ※全て10時20分〜11時20分。

場所 ①猪調住民センター②東部子育て支援センター③中部子育て支援センター
内容 講師||長崎メディア安全指導員
対象 市内在住の子育て中の保護者とその子ども
料金 無料

申込 電話で各支援センターへ
①北部子育て支援センター ☎47・3329
②東部子育て支援センター ☎39・4002
③中部子育て支援センター ☎32・1903

地域子育て懇談会
日程 ①7月8日(水)②7月30日(木)
※10時〜11時30分。
場所 ①広田地区公民館②中部子育て支援センター

内容 地域ぐるみで子育てができる環境づくりのための懇談会
対象 子育てに関心のある地域の人、乳幼児の子育て中の母親など
料金 無料(託児あり、要予約)
申込 電話で各支援センターへ
④東部子育て支援センター ☎39・4002

②中部子育て支援センター ☎32・1903

離乳食講座と実習



日程 ①7月9日(木)②7月16日(木) ※10〜12時。
場所 中央保健福祉センター
内容 ①5〜6、7〜8カ月児向け②9〜11、12〜18カ月児向け
対象 妊産婦、乳児の保護者
料金 無料(託児あり、要予約)
定員 先着20人
申込 6月23日(水)以降に電話で幼

風しん抗体検査・予防接種の追加的対策



現在、風しんの予防接種は予防接種法に基づき乳幼児期(生後12カ月〜24カ月の人、小学校入学1年前の人)に接種するようになっていますが、昭和37年4月2日〜

昭和54年4月1日に生まれた男性は公的な接種を受ける機会がなかったため、風しんに対する抗体力が弱いことが分かっています。

風しんは感染力が強く、特に妊娠初期の妊婦が感染すると胎児に影響を及ぼす可能性があり、本人が無症状でも他人にうつす可能性もあります。

そのため、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられる追加的対策として対象者にクーポン券を送付しますので、来年3月31日までに早めの受診をお願いします。

- 対象 ①昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日生まれの男性
②昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性で、昨年度受診していない人

※対象者にはクーポン券を郵送します。

【受診方法】

- ①受診医療機関等へ事前に電話で確認する
- ②クーポン券と本人確認書類(運転免許証等)を持参し、医療機関等で「風しん抗体検査」を受ける
- ③風しん抗体検査で抗体価が一定以下と診断された場合は、「風しん予防接種」を受ける(抗体価が一定以上の人は予防接種の必要はありません)

※詳しくはお尋ねください。

☎健康づくり課

障がい福祉

障がい者巡回歯科診療

日程 7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

※全て11時〜。

場所 にじいろ(大湯町) 内容 虫歯治療、歯周治療など

児教育センターへ

※初参加者を優先。当日はエプロン、三角巾、筆記用具を持参。
☎同センター ☎31・0550

「わいわい広場」の開催

就学前の親子を対象にわいわい広場を開催します。

日程 毎週月曜10時〜11時30分
場所 猪調住民センター

☎北部子育て支援センター ☎47・3329



ヘルプマークを配布しています

対象 在宅で障がいのある人
※一般の診療と同様に保険診療を実施します。
申込 電話で地域歯科医療連携室(☎24・2420)へ
※月〜金曜の9〜12時受け付け。
☎障がい福祉課

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している人、内部障がいの人、難病の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい人が身に付けることで、周囲の人に配慮を必要としていることをお知らせするための

高齢者と介護

介護者のストレス防止のポイント
感染症拡大防止のため自宅で過ご

マークです。ヘルプマークは障がい福祉課、各支所、宇久行政センターで配布しています。
☎障がい福祉課

公文書の点字化を行っています

本市では、視覚に障がいのある人またはそれに準ずる状態にある人に、水道料金や市税の納付書を送付する場合、通知の内容を点字化した文書を添付することができ

す時間が多くなり、日常生活でイライラすることも増える中、自宅で介護をする人はストレスを抱えているのではないのでしょうか。イライラしたときは深呼吸をしたり、相談できる人を見つけ、一緒に考えたりするなど、対処方法を身に付け、この時期を乗り越えましょう。
☎長寿社会課

老人福祉センターの歯科健康教育・相談

日程 6月12日(金)10〜13時
場所 よしい荘(吉井町立石)
内容 お口の嚙下(噛み)体操や唾液腺マッサージ、個別歯科相談など
料金 無料(入館料が別途必要)
☎健康づくり課

電子書籍・ARの専門店
Ri communications
アールアイコミュニケーションズ
佐世保市袖木元町 2673-1
☎0956-46-1188
Email osada@ri-communi.com

これからの広告はスマホが凄い
印刷物を「見る」から「つなぐ」へ
商品一例 FM長崎とのコラボ企画
ながさき就職応援BOOK

ホームページへ
電話につなぐ
動画につなぐ
すべてのアクセスログが取れる

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
大特価 50%OFF
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:mins8515@bb.tvs12.jp

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。職場など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(保険証が証明書が必要です)。

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)

自宅でできる介護予防にチャレンジ!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控えている高齢者の方も多いと思います。自宅で過ごす時間が増え、体を動かす時間が減っていませんか?自宅でちょっとした運動に取り組むことで、筋力を維持して転倒を 방지、元気に過ごすことができますので、次の例を参考にしてください。

(自宅でできる運動例)

- ・テレビのコマーシャル中に足踏みやスクワットをする
- ・椅子に座しているときつま先やかかとをゆっくり上げ下げする、足首を回す
- ・タオルを両手で持ち、腕を頭の上まで伸ばして体を左右に傾ける

「佐世保介護予防体操」をご活用ください

本市ではより多くの高齢者の方に自宅で気軽に運動に取り組んでいただけるように、「佐世保介護予防体操」の動画を作成しました。YouTubeや市ホームページで公開していますのでどうぞご活用ください。



動画はこちらからどうぞ



◎長寿社会課 ☎24-1111

健康づくり

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

日程 来年3月31日(※)まで

場所 市内の実施医療機関

対象 次のいずれかに該当する人

今年度に65・70・75・80・85・

90・95・100歳となる人▽

60～64歳で心臓、腎臓もしくは

呼吸器の機能またはヒト免疫不

全ウイルスによる免疫機能に障

害があり、この障がいによる

身体障害者手帳1級を所持する

人

※いずれも今までにワクチンを

接種したことがない人に限りま

す。

料金 医療機関によって異なる

※期間を過ぎて接種を受けた場合

は、全額自己負担となります。

◎健康づくり課

「健口生活」を目指しましょう



毎年6月は「歯・口腔の健康づくり普及月間」です。家で過ごす時間が多くなった今、歯と口腔を見つめ直し、おいしい食事と楽しい会話で生涯続く健口生活を目指しましょう。

・自分の歯が何本あるか、歯茎の色はピンク色が、穴が開いたり、

欠けたりしている歯がないか確認する

・歯科医院で年に1回は口のチェックをしてもらい、歯磨きの方法を教えてもらう

・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける

◎健康づくり課

更 集団がん・女性が検診の日程変更

本紙5月号の折り返し入りチラシでお知らせしていた「集団がん・女性が検診」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、日程を変更する場合があります。最新の日程など詳しくは市ホームページをご覧ください。

◎健康づくり課

6月は食育月間です

本市では「食」から始まる豊かなくらし、食育実践都市「せほ」を基本理念に、食育の推進に取り組んでいます。左記の点に気を付けて健全な食生活を目指しましょう。

・毎食主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食事を取る

・食品を無駄なく使い切り、調理や保存を工夫し、食べ残しのないよう適量を心掛ける

・忙しくて食事を用意する時間がない時は、外食や中食を利用する

◎健康づくり課

相談 など

子どもの発達

・療育相談(要予約)

遊びの広場もあります。お気軽にご来場ください

◎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

6月13日(土)、27日(土) 13:00

◎精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

6月13日(土) 13:00

※②③④⑤市民活動交流プラザ(戸尾町)

◎ボランティアセンター別館(花園町)。

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

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佐世保酒会

6月21日(土) 13:30、7月4日(土) 19:00

③GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)

6月10日(土)、17日(土)、24日(土)、7月1日(土)、8日(土) 19:00

④ギャマノン結(依存症の家族、友人の会)

6月10日(土)、17日(土)、24日(土)、7月1日(土)、8日(土) 19:00

⑤高次脳機能障害当事者会・家族の集い

生活にお困りの方への支援

自立相談支援機関の相談支援員が一人一人の状況に合わせた支援計画を作成し、問題解決のために必要な関係機関などと連携して支援を行います。

対象 市内在住の人

内容 就労や家庭、健康、家計などの生活に関する相談

◎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)して受診をお願いします。

※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「**広報させぼ**」▶▶▶

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

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らせませす

After Before

1回で若々しい髪が蘇ります

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

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