

健康と福祉

子育て

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

日程 7月21日①、8月4日②
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

①日野子育て支援センター

☎28・3264

みんなよつといで〜!

①7月16日②10時30分～12時

②8月5日③10時～11時30分

場所 ①広田児童センター②藤原

幼児園

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。
園ヶ丘幼児園子育て支援センター
☎34・4188

保育士が訪問します



保育士が家庭に訪問し、子育ての悩みや不安、遊びの紹介、子育て支援の情報などの相談に応じます。引越してきたばかりで地域の遊び場が分からない、初めての子育てで赤ちゃんとうとう接していか分らないなど、子育てについて保育士とゆつくりお話ししてみませんか。

日程 平日9時30分～16時30分

対象 未就学児の親

※月・水・金・土曜は8時30分～17時15分、火・木曜は13時～17時15分受け付け。

料金 無料

①各子育て支援センター

(東部) ☎39・4002

(中部) ☎32・1903

(北部) ☎47・3329

おひさま教室

子育てに悩みや不安を感じている人を対象に、臨床心理士や保育士

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。

新しい「病児保育室」を吉岡町に開設しました



新たに「病児保育室 Teddy's」を吉岡町に開設しました。病児保育室は小学6年生までの児童が病気などで集団生活が難しいと診断され、保護者の就労などの理由で家庭での保育ができない場合に一時的に預かる施設です。
利用時間 月～土曜8時30分～18時(日曜、祝日、医療機関の定める休診日を除く)
場所 やまさきこどもクリニック内(吉岡町1747-5)
料金 1日1回2,000円(減額制度あり)
※連絡文書料500円が別途必要です。
※当日は弁当、ミルク、処方薬等を持参してください。
※病児保育室の利用は事前登録が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

子ども支援課

と一緒に子どもの接し方について学びます。

日程 8月4日①10～11時

場所 幼児教育センター

内容 親子の楽しい触れ合い遊び、子育てトーク

対象 1歳6カ月～3歳の子どもと保護者

料金 無料

定員 先着5組程度

申込 7月21日①以降に電話で幼児教育センターへ

①幼児教育センター

☎31・0550

障がい福祉

障がい者巡回歯科診療

日程 8月5日①、12日②、19日③、26日④ ※全て11時～

場所 にじいろ(大湯町)

内容 虫歯治療、歯周治療、予防処置、摂食指導など

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。

健康を維持しましょう



新型コロナウイルス感染症拡大の影響によって外出を控えている高齢者の方も多いと思います。自宅ですぐず時間が増える今、次の5つのポイントを実践し、健康を維持しましょう。

- 規則正しい生活をしましょう
起床時刻、就寝時刻を決めて、おおむね7時間は睡眠をとる
- 適度な運動をしましょう
散歩の時間を30分程度確保する
介護予防体操を活用する
- 食事はしっかり食べましょう
たんぱく質が不足しないように、牛乳・ヨーグルト・魚・肉・豆・豆腐などを意識して取る
バランスの取れた食事を心がける
- お口の健康を保ちましょう
口を清潔に保つ
毎食後に必ず歯磨きをして、義歯の手入れも忘れない
お口周りの筋肉を保つ
3食しっかり噛んで食べた後、電話で会話したりして口の筋肉を維持する
- 頭の体操をしましょう
新聞のパズルがあれば解く
テレビのクイズ番組を見ながら考える

☎長寿社会課

高齢者と介護

介護保険施設入所者等の居住費・食費負担限度額認定の更新



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

介護保険負担割合証の更新

介護認定を受けている人や総合事業サービスを利用している人に、7月中旬ごろ「介護保険負担割合証」を送付します。新しい「介護保険負担割合証」は8月1日①から1年間有効です。
※詳しくはお尋ねください。
☎長寿社会課

救急医療情報キット・緊急時連絡カード をご利用ください

自宅や外出時の急な容態変化に備え、救急隊員や医療機関に必要な情報を的確に伝達する「救急医療情報キット」や「緊急時連絡カード」をご利用ください。

救急医療情報キット



薬の服用情報や持病、緊急連絡先などの救急情報を容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管するものです。

(使用方法)

- 救急医療情報キット(容器)に救急情報用紙と合わせて薬剤情報提供書や健康保険証のコピーなどを入れる
- 玄関の内側と容器を入れた冷蔵庫にマークシールを貼る

緊急時連絡カード



薬の服用情報や持病、緊急連絡先などの救急情報を名刺サイズのカードに記入して常備します。

【配布場所】

保健福祉政策課、市役所・中央保健福祉センター玄関案内、各支所、市社会福祉協議会など

※内容に変更があった場合は常に新しい情報に更新してください。

☎保健福祉政策課

7/21(火)土用の丑の日
蒲焼きとお弁当ご予約承ります

- ◆蒲焼き.....4,000円
- ◆持弁当.....4,000円
- ◆上松弁当.....3,000円
- ◆上竹弁当.....2,000円税別

配達も承ります

優やすが
(0956) 25-5539
佐世保市天満町1-4

年中無休
営業時間 11:00～22:00
(オーダーストップ21:30)

数に限りがございますので、早めのご注文お願い致します。

ローンが残っているけれど売れるかどうか...
実家を相続。どうしたら...
古家の管理が大変

不動産売却王 佐世保

おおよその金額がすぐわかる!

「思い出を、つぎの家族の思い出に」
YEYESTATION
イエステーション

株式会社 建吉
一級建築士事務所
宅地建物取引業
建設業(般-27)第8946号 宅建業(5)第3039号
佐世保市早苗町106-6(早鏡駅より徒歩6分)

☎0120-529-279

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)

③総合健診(胃・肺・大腸・子宮頸部・乳・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、特定健診)

日程 8月23日⑧ 8:30～11:00

場所 卸団地組合会館

対象、料金 がん検診は①と同じ。その他の健診はお尋ねを
定員 先着 65人

申込 7月22日⑧以降に電話で健康づくり課へ

※①～③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。

※①～③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)。

④成人歯科健診、歯科相談(無料)

日程 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)。

⑤乳幼児健診

- ・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。

⑧健康づくり課(①～④) ⑨子ども保健課(⑤)

「成人歯科健診節目年齢無料健診」を受診しましょう

本市では、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける市民を増やすため、ことし節目の年齢を迎える人に対し「無料健診はがき」を送付しています。この機会にどうぞご利用ください。

期間 10月31日④まで

対象 ことし5月1日時点で本市に住居登録があり、昭和35年・45年・55年生まれで誕生日が1月1日～5月31日の人(満年齢40歳、50歳、60歳の人)

※5月2日以降に本市へ転入し、上記要件に該当する人は健康づくり課にご連絡ください。

※市外に転出した人は利用できません。

料金 無料

※左記の対象者以外でも20歳以上の人は500円で受診できます。

※6～10月生まれの人には11月ごろ送付します。

※詳しくはお尋ねください。

⑧健康づくり課



健康づくり
7月は「愛の血液助け合い運動」月間



献血はたくさんの方々の人々の善意によって支えられています。特に不足しがちな400ml献血と成分献血にご協力をお願いします。皆さんの温かいご支援と積極的な参加をお願いします。

⑧健康づくり課

8月から公民館などでの特定健診を再開します

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた公民館などでの特定健診を8月23日⑧から再開します。ことし4月1日時点で市国保に加入する40～74歳を対象に6月下旬から随時受診券を送付していますので、来年3月31日⑧までに早めの受診をお願いします。

場所 登録医療機関など
料金 無料
※当日は同封の受診券、質問票と保険証を持参してください。
※市国保に加入する30～39歳の方は自己負担千円で、来年3月31日までに75歳になる人や後期高齢者医療制度に加入している人は無料で受診できますが、事前

に受診券発行の申し込みが必要です。
※申し込み方法など詳しくはお尋ねください。
⑧医療保険課

生活衛生

夏の食中毒にご注意ください



梅雨時から9月までは高温多湿な状況が続く、細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3原則を守って、食中毒を防ぎましょう。

①細菌を付けない
調理を始める前、トイレに行ったら後はよく手を洗う。魚や肉を切った包丁やまな板は洗浄・消毒する

②細菌を増やさない
生ものや冷凍食品を購入するときは最後に買い、帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。食材は冷蔵庫や冷凍庫を活用して保存し、調理後は早めに食べる

③細菌をやっつける
加熱調理する場合は、食材の中心部まで十分火を通す。使用後の包丁やまな板、タワシなどは熱湯をかけ、よく乾燥させる
⑨生活衛生課

相談 など

子どもの発達

・療育相談(要予約)
遊びの広場もあります。気軽にご来場ください
⑨子ども発達センター ☎23-3945

・歯科保健相談(要予約) ⑧健康づくり課
障がい福祉 ⑨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
①7月14日⑧、28日⑧ 13:30 ②7月19日⑧ 13:30、8月1日⑧ 19:00

③GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)
7月15日⑧、22日⑧、29日⑧、8月5日⑧ 19:00

④ギャモン結(依存症の家族、友人の会)
7月15日⑧、22日⑧、29日⑧、8月5日⑧ 19:00

⑤高次脳機能障害当事者会・家族の集い
7月11日⑧、25日⑧、8月8日⑧ 13:00

⑥精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

7月18日⑧ 13:00

⑦アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者会)
7月17日⑧ 13:30

⑧ひきこもり家族会(あのねの木)
7月15日⑧ 10:00

※②①中央保健福祉センター②③④⑤
市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑥ボランティアセンター別館(花園町) ⑦⑧
福祉活動プラザ。

医療に関する相談 ⑧保健福祉政策課
平日 8:30～17:15

⑨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
⑨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) ⑨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

放送大学10月入学生募集中!

学生種	入学料	授業料
全科履修生 卒業を目指す。ながく学ぶ/最長10年在学可	24,000円	1科目(2単位) 11,000円(教材費含む)
選科履修生 資格取得やキャリアアップに/1年在学	9,000円	
科目履修生 興味のある科目を学ぶ/半年在学	7,000円	

TV・インターネットで学ぶ正規の大学です。入試試験はありません。個別相談や見学は随時受付中。お気軽にどうぞ!

095-813-1317

www.ouj.ac.jp 放送大学 検索

我が家のリニューアル大作戦

大切なマイホームだから 塗り替えて ▶ 綺麗 + 劣化防止

まずはお気軽に見積を

屋根 □塗装の剥がれ・さび □色あせ
ベランダ・床 □汚れが取れにくい □触ると色がつく □ペンキの剥がれ □漂やコケ □色あせ
外壁 □黒ずみ、黄ばみ □ひび割れ □汚れが取れにくい □触ると色がつく □ペンキの剥がれ □漂やコケ □色あせ
鉄部・木部 □サビ、剥がれ

0120-38-6322