

# 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

乳幼児、小・中学生、母子・父子家庭に医療費を助成

対象 ①乳幼児、小・中学生②母子・父子家庭または両親のいない子ども  
内容 入院費と通院費を助成  
※②は所得制限があります。  
※詳しくはお尋ねください。  
子ども支援課

みんなよっといで〜!  
日程 ①2月9日②2月10日③④  
※10時30分〜12時  
場所 ①広田児童センター②春日幼児園  
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  
※当日は飲み物、タオルを持参。

子育て支援センター  
日程 2月16日④、3月2日④  
※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  
申込 電話かEメール(youjik@city.sasebo.lg.jp)で幼児教育センターへ  
☎32・3264

☎重ヶ丘幼児園子育て支援センター  
☎34・4188

みんなであそぼう

子育て支援センター  
☎31・0550

子育て支援センター  
☎39・4002

子育て支援センター

子育て支援センター  
☎39・4002

子育て支援センター  
☎39・4002

(中部) ☎32・1903  
(北部) ☎47・3329

親子のつどい

日程 3月3日④10〜12時  
場所 清水地区公民館  
内容 歯科相談、親子遊びなど  
対象 市内在住の未就学の子どもの保護者  
料金 無料  
申込 電話かEメール(youjik@city.sasebo.lg.jp)で幼児教育センターへ  
☎31・0550

幼児教育センター  
☎31・0550

幼児教育センター

父親向け講座「パパの力で幸せ家族をめざそう〜笑うとるパパが好きっちゃん〜」  
日程 3月14日④10〜11時(受け付けは9時30分)  
場所 山澄地区公民館  
内容 講師II大阪教育大学准教授・小崎恭弘氏  
対象 市内在住の乳幼児の父親、子育てに関心のある人  
料金 無料



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。

定員 先着20人程度  
申込 電話かEメール(youjik@city.sasebo.lg.jp)で幼児教育センターへ  
☎31・0550

わくわくママの会(妊婦の会)



同じ時期に出産をする妊婦同士で出産前後の悩みや不安など一緒におしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしませんか。  
日程 毎月第3金曜14時30分〜16時  
場所 東部子育て支援センター  
対象 市内在住の妊婦  
☎東部子育て支援センター  
☎39・4002

長崎医師保育サポートシステム保育サポーター募集  
市内で働く医師の育児をサポートする「保育サポーター」を養成するためにDVD研修を行います。  
※詳しくはお尋ねください。  
☎長崎大学病院メディカル・ワー

子育て支援センター  
☎39・4002

## 障がい福祉

障がい者巡回歯科診療



クライバランスセンター  
☎095・819・7979

☎24・2420へ  
※月〜金曜9〜12時受け付け。  
☎障がい福祉課

ヘルプマークを配布しています



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マークです。ヘルプマークは障がい福祉課、長寿社会課、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

長崎県ひきこもりフォーラム2020 動画配信  
昨年9月にフリージャーナリスト・池上正樹さんを講師に迎え開催した講演会「ひきこもりの孤立から8050問題を考える」をインターネット動画配信サイトYouTubeで公開しています。どうぞご覧ください。

日程 3月31日④まで  
動画はこちらからご覧になれます  
☎障がい福祉課



## 高齢者と介護

所得税・地方税上の障害者控除  
障害者手帳の交付を受けていない



☎健康づくり課

ヘルシークッキングコンテストレシピを「クックパッド」で公開しています



本市では、家庭で望ましい食習慣を身に付けるきっかけ作りを目的に、おいしく、楽しく、手軽にできる料理を募集する「ヘルシークッキングコンテスト」を開催しています。本紙でも毎年たくさんの応募の中から入賞されたレシピを紹介しており、「作ってみておいしかった」「家庭での食事メニューの参考になった」など、皆さんからたくさんのご意見をいただいています。過去に受賞されたレシピは、市ホームページやレシピ投稿サイト「クックパッド」に公開しています。過去に本紙を見逃した方やもう一度見てみたい方など、まとめてレシピを公開していますので、ご家庭での調理の参考にしてみませんか。スマートフォンやパソコンなどで下記の画像を読み込み、手軽にご覧いただけますので、どうぞご活用ください。

クックパッドはこちらからご覧になれます

昨年6月に郵送した「風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券」の有効期限は、ことし3月31日④までです。風しんの追加的対策の対象者(昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性)で風しんの抗体検査をまだ受診していない人や、抗体検査の結果、予防接種が必要でまだ風しんの予防接種を受けていない人は期日までに受診をお願いします。  
※クーポン券を紛失した場合は健康づくり課にお尋ねください。  
☎健康づくり課



健康づくり  
風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券は3月31日まで

65歳以上の人で身体の障がいまたは認知症の状態が一定の基準に該当すると市から認定された人に、確定申告などで税の控除を受けられる「障害者控除対象者認定書」を交付します。対象となる人は長寿社会課に相談してください。  
※申請時に介護保険認定が必要です。  
※詳しくはお尋ねください。  
☎長寿社会課

## 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

## お気づきですか?マイホームの傷み

屋根 塗装の剥がれ・さび 色あせ  
外壁 黒ずみ、黄ばみ 剥がれ 汚れが取れにくい 触ると色がつか 剥がれ 黒ずみ、色あせ 剥がれ 黒ずみ、色あせ 剥がれ 黒ずみ、色あせ 剥がれ

船津建装工業株式会社 0120-38-6322

長崎県すこやか長寿大学校	シニアいきいきカレッジ	受講料 10,000円(年間30講座)	受講生募集
募集定員 長崎校 25名 佐世保校 30名	受講料 10,000円(年間30講座)	申込期間 令和3年3月31日まで(定員に達した時点で締切)	問合せ先 (公財)長崎県すこやか長寿財団
応募資格 県内在住 55歳以上の方	申込期間 令和3年3月31日まで(定員に達した時点で締切)	TEL (095) 847-5212 FAX (095) 847-6181	HP https://sukoyaka-nagasaki.or.jp/
期間 令和3年5月〜令和4年2月			

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)

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)

※予約した人を優先します。時間など詳しくはお尋ねください。

③乳がん検診(マンモグラフィ撮影)

日程 毎週月～木曜、第1・3金曜 13:00～17:15(祝日、年末年始を除く) ※受け付けは16:30まで。

場所 中央保健福祉センター

対象 40歳以上の女性

料金 ①と同じ

申込 電話で健康づくり課へ

※別途登録医療機関で問診などの受診が必要です。

※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エイズ・性感染症相談・検査(匿名、無料)

【相談】 ☎ 0120-104-783(平日8:30～17:15)

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、検査を一時中止しています。電話での相談は受け付けています。

⑤成人歯科健診、歯科相談

日程 火曜 9:00～11:00 受け付け

場所 中央保健福祉センター

料金 無料

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受診できます(受診料500円)。

⑥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 4～5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8カ月ごろ

※新型コロナウイルス感染症の影響で乳幼児健診を一時休止していたため、当初予定していた健診時期から遅れて案内しています。

※約1カ月前に該当者に通知します。

※中央保健福祉センターや各地区公民館などで実施している「総合健診」「女性がん検診」「胃がんリスク検診」「大腸がん検診」「骨粗しょう症検診」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、実施を中止します。再開が決定次第、本紙や市ホームページなどでお知らせします。



☎健康づくり課(①～⑤) ☎子ども保健課(⑥)

健康づくり

歯科受診を控えている皆さまへ  
新型コロナウイルス感染症の感染を恐れて、歯科受診を控えている話をよく聞きます。口の問題のほとんどは虫歯と歯周病です。虫歯と歯周病は早い段階で発見し、適切に対応すれば、病状の悪化を止めて健全な口の状態へ回復することができます。歯科医院に相談せずに受診を中断することは、虫歯や歯周病の悪化を招いてしまいます。日々の生活と健康に影響を及ぼす恐れが極めて高いと考えられますので、高齢の方や基礎疾患がある人などは、まずはかかりつけ歯科医に相談してください。

☎健康づくり課



口の中の細菌には、体を守る働きをする細菌と悪さをする細菌があります。口の中を守るためには、この悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。細菌の塊である歯垢(プラーク)は、歯磨きをしないと落とすことはできません。また、口の中の細菌の塊である舌苔(舌の表面に付いた汚れ)などもあります。これらの細菌を

口ケアによって減らすことで口腔の免疫が十分に働くことができるとなります。歯磨きなどの口ケアはインフルエンザへの感染リスクを下げる事が分かっていますので、しっかりと歯磨きをして、感染を防ぎましょう。

☎健康づくり課

生活衛生

アニサキス食中毒に注意



アニサキスは海産魚介類(サバ、カツオなど)に寄生する寄生虫です。人の体内に入ると数時間でみぞおちの激しい痛みや嘔吐を引き起こす場合がありますので、次のことに注意しましょう。

・アニサキスがいると周りの身が変質していることがあります。食べる際には目視で確認しましょう。

・酢やしょう油、ワサビなどには強く、アニサキスは死滅しますが、加熱や冷凍によって予防することができません。

・鮮度が落ちると、アニサキスは内臓から身の部分に移動します。できるだけ早く内臓を取り除きましょう。

☎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

☎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

① 2月21日 ☎ 13:30、3月6日 ☎ 19:00 ② 3月9日 ☎ 13:30

③ GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)

2月17日 ☎、24日 ☎、3月3日 ☎、10日 ☎ 19:00

④ギャマン結(依存症の家族、友人の会)

2月17日 ☎、24日 ☎、3月3日 ☎、10日 ☎ 19:00

⑤高次脳機能障害当事者会・家族の集い

2月13日 ☎、27日 ☎ 13:00

⑥ひきこもり家族会(あのねの木)

2月17日 ☎ 10:00

⑦精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

2月20日 ☎ 13:00

⑧精神患者当事者会(ふたばの陽)

2月20日 ☎ 13:30

※②②中央保健福祉センター②①③④⑤

市民活動交流プラザ(戸尾町) ⑥福祉

活動プラザ(栄町) ⑦ボランティアセ

ンター別館(花園町) ⑧障がい福祉課

へお尋ねください。

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支援します

☎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

施設見学はお問い合わせください。 ☎ 0956 37-8852

**入居者募集中**

24時間対応の身体障がい者向けグループホームです。

日中サービス支援型グループホーム **こもれびの郷**

佐世保市長坂町 681-24

大切なお客様の接待に・・・

祝事 法要 ご予約承ります

(2名様から24名様まで個室完備)

創作料理 **KAORI**

佐世保市天満町2-29 シービービル2F 電話 0956-37-3500

ご検索→http://t-pro-kaori.com/

ゆつくりとした空間の中で、素敵なひとときを。お過ごし下さい。

お昼のお食事 二千円より

夜の懐石料理 五千円より

山のかおり 海のかおり 土のかおり 人のかおり