

健康と福祉

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。

子育て

児童手当の申請はお済みですか

出生、転入、転出、児童を養育しなくなったなどの場合は15日以内に速やか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)

【現況届の提出】
児童手当の受給者には6月に現況届を送付していますので、まだ提出していない人は早急に提出してください。提出しないと10月以降支給の手当てが受けられなくなりますのでご注意ください。

※詳しくは送付した書類をご覧ください。
なるか、お尋ねください。
☎子ども支援課

育児講座「満たす子育て・満たされる子育て」**(無料)**
日程 7月16日(金)10時20分～11時20分

場所 北部子育て支援センター
内容 講師 津上佳奈美氏(臨床心理士)
対象 市内在住の乳幼児の保護者、子育てに関心のある人
定員 8組程度(託児あり、要予約)
申込 電話か直接同センターへ

☎北部子育て支援センター
☎47・33329

みんなよつといで〜!(無料)



①7月14日(水)10時30分～12時
②7月15日(木)10時30分～12時
③8月4日(水)10時～11時30分

場所 ①春日幼児園 ②広田児童センター ③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
☎董ヶ丘幼児園子育て支援センター ☎34・4188

みんなであそぼっ(無料)

日程 7月20日(水)、8月3日(火)9時30分～12時
場所 柚木地区コミュニティセンター
内容 手遊び、絵本の読み聞かせ
対象 未就園児と保護者、妊婦
☎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

したら良い?」**(無料)**

日程 7月21日(木)10時20分～11時20分

場所 猪調住民センター
内容 講師 長崎県メディア安全指導員
対象 市内在住の乳幼児の保護者
定員 8組程度
申込 電話か北部子育て支援センターへ
☎同センター ☎47・33329

オンライン調理講習会

日程 8月18日(水)、19日(木)10～11時
内容 幼児食についての講話と調理の実演
対象 市内在住の3歳以上の就学前幼児の保護者
定員 各日先着20人
申込 8月4日(水)～17日(火)に市ホームページから申し込んでください

ホームページは
こちらからどうぞ



☎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4日(水)、11日(土)、18日(水)

☎、25日(水)10～16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。

申込 施設利用者は各施設へ、在宅の人は申込書を障がい福祉課へ
☎ 希望日の約1カ月前
☎障がい福祉課

精神科医師による電話相談

精神科医師が精神的な悩みなどを抱えている人の家族の相談に電話で対応します。
日程 8月12日(水)13時30分～
対象 市内在住で精神科通院歴がない人の家族
申込 8月2日(水)までに電話で障がい福祉課へ
※予約状況によってお断りする場合があります。
☎障がい福祉課

精神疾患のある方を家族に持つ人の家族学習会

日程 8月29日(水)、9月12日(水)、26日(水)、10月10日(水)、31日(水)
※全て13～16時。
場所 ボランティアセンター別館(花園町)

※13時30分から、1人45分程度。
場所 長寿社会課、各支所など
料金 無料
申込 電話で長寿社会課へ
※臨床心理士との日程調整がありますので、早めに申し込みをお願いします。
☎長寿社会課

高齢者と介護

☎長崎県ろうあ協会
☎095・847・2681

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
介護老人福祉施設や介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入所またはショートステイし、居住費・食費の軽減を受けている人で、引き続き認定を受けている場合は更新が必要です。
日程 7月1日(水)～8月31日(水)
場所 長寿社会課、各支所、宇久行政センター

申請書や旧認定書、預貯金等資産に関する資料の他、必要に応じて書類を提出・提示していただく場合があります。
☎詳しくはお尋ねください。
☎長寿社会課

介護者のこころの相談会

介護をしながら肉体的にも精神的にも辛くなってしまうことはありませんか? 介護をしている人が日頃の悩みを話すことで心も体も元気でいられるよう、臨床心理士による個別相談を行います。カウンセラーと一緒に気持ちの整理を行い、認知症高齢者などへの関わり方のアドバイスを受け、少し負担を軽くしてみませんか。
日程 申し込みに応じて随時

健康づくり

7月は「愛の血液助け合い運動」
月間
ことしの全国の標語は「ふみ出そう 未来をつくる 献血に」です。献血はたくさんの人々の善意によって支えられています。新型コロナウイルス感染症対策が実施される中でも医療のための大切な支援です。皆さんの温かいご支援と積極的な参加をお願いします。
☎健康づくり課

夏休み高齢者・障がい者疑似体験教室**(無料)**

日程 ①7月28日(水)、8月4日(水)、25日(水)9時30分～12時 ②7月30日(金)、8月6日(金)13時30分～16時
☎、8月6日(金)13時30分～16時
場所 福祉活動プラザ
内容 高齢者・障がい者の疑似体験、車椅子利用体験など
対象 市内の小学4年生～中学生(保護者同伴可)
定員 各日先着20人
申込 電話で福祉活動プラザへ
☎福祉活動プラザ ☎23・0018

楽しく!おいしく!食品ロス削減! アイデアクッキングコンテスト

近年、食品ロスが問題となっています。家庭内の食品ロスを削減するため、普段捨ててしまう部位を活用したレシピや余りやすい食品の使い方のアイデアを募集します。受賞作品は市のSNS等で紹介します。
内容 次の全ての条件を満たすもの
・ごみの減量(食品ロスの削減)につながるもの
・一般家庭で作ることができるもの
・他のコンテストやインターネットで未公表のもの

対象 市内在住か市内に通勤・通学している人。チームでの応募もできます(1チーム4人まで)
申込 7月21日(水)～8月31日(水)に、応募用紙に料理(アイデア)名、材料、簡単な作り方、食品ロス削減のポイント等を記載し、応募作品の写真を添えて次のいずれかへ。

- ①健康づくり課
郵送(〒857-0042、高砂町5-1)または直接持参
 - ②廃棄物減量推進課
郵送(〒857-0851、稻荷町1-8)かEメール(recycl@city.sasebo.lg.jp)または直接持参
- ☎①健康づくり課 ☎②廃棄物減量推進課 ☎32-2428

色々なおつまみをご用意しております。
お徳なセットも!!

ご法要・お祝いのお席
ご用意致します。

会席料理
お一人様 **3,500円**～

期間限定 四季弁当

セントラルホテル佐世保
【レストラン 四季】
特製弁当をご用意致しました。

※写真はイメージとなります

セントラルホテル佐世保 ☎0120-69-0511

360°回転画像を撮りませんか?

使い方は無限大!

PC・スマホで
写真をぐるぐる
回転させられる!

お気軽にご相談下さい!

ウェブ・アプリ内コンテンツとして、ホームページやオンラインストアでの商品紹介、販売促進や営業ツールとしても最適です!

有限会社 近代印刷
〒857-1162 長崎県佐世保市御本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigy@aroma.ocn.ne.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	時間	場所
7月13日◎	9:15～10:00	宮津町バス停先
	10:15～11:00	瀬道町公民館
7月14日◎	9:00～11:00	三川内地区コミュニティセンター
	13:00～14:00	
7月16日◎	9:15～10:00	開作集会所
	10:15～11:00	デイリーヤマザキ世知原店
7月20日◎	9:15～10:00	岩谷口地区集会所
	10:15～11:00	長田代公民館
7月21日◎	9:15～10:00	城間集落センター
	10:15～11:00	奥山町公民館
7月27日◎	9:00～11:00	世知原地区コミュニティセンター
8月10日◎	9:00～11:00	吉井地区コミュニティセンター
	13:00～14:00	
毎週月～木曜	予約優先、時間等はお尋ねください	中央保健福祉センター ※祝日、年末年始を除く。

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・乳・前立腺がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診)

日程 ①8月22日◎ 8:30～14:00 ②9月9日◎ 9:00～14:00

場所 ①中央保健福祉センター②相浦総合グラウンド陸上競技場

対象、料金 ①と同じ(ただし、乳がんは40歳以上、胃がんは74歳以下の人が対象)

定員 各日先着100人

申込 ①7月21日◎②8月10日◎以降に電話か直接健康づくり課へ

※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エイズ・性感染症相談(匿名、無料)

【相談】 ☎0120-104-783(平日8:30～17:15)

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

⑤成人歯科健診(歯周病検診)

日程 火曜9:00～11:00受け付け

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

※歯科医師が不在の時もあります。

※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(約1カ月前に該当者に通知します)

4カ月児健診 対象 3～5カ月ごろ

1歳6カ月児健診 対象 1歳6～7カ月ごろ

3歳児健診 対象 3歳7～8カ月ごろ

※約1カ月前に該当者に通知します。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、当初予定していた健診時期から遅れて案内しています。

◎健康づくり課(①～⑤) ◎子ども保健課(⑥)



健康づくり

医師の健康講話「健康づくりと休養」

日程 7月15日◎ 14～16時

場所 まちなかコミュニティセンター

内容 講師 逸見嘉之介氏

対象 市内在住の人

料金 無料

定員 20人(応募多数の場合抽選)

申込 7月12日◎までに電話か直

接健康づくり課へ

◎健康づくり課

「健康教室」WEB配信

7月のテーマは「認知症の予防」
「認知症のある高齢者とのコミュニケーション」です。ごつごつご覧ください。



動画は下の画像からご覧になれます

◎総合医療センター
☎24・1515

「健康診査」を受けましょう



対象 市国保に加入する①30～39歳②40～74歳③後期高齢者医療制度加入の人
※①③や来年3月31日までに75歳の誕生日を迎える人は受診券の

申し込みが必要です。
場所 登録医療機関、集団健診会場
※①は集団健診会場だけ受診可。
料金 ①自己負担千円②③無料
◎医療保険課

生活衛生

夏の食中毒にご用心!



梅雨時から9月ごろまでは高温多湿の状況が続き、細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

【細菌を付けなく】

・調理を始める前、トイレに行ったら後はよく手を洗う

・肉や魚を切った包丁、まな板は洗浄・消毒する

【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

【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、まな板、ふきんなどは熱湯をかけ、よく乾燥させる

◎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佐世保酒会

①7月13日◎、27日◎ 13:30 ②7月18日◎ 13:30

③GA 佐世保(ギャンブル依存当事者会)

7月14日◎、21日◎、28日◎、8月4日◎ 19:00

④ギャモン結(依存症の家族、友人の会)

7月14日◎、21日◎、28日◎、8月4日◎ 19:00

⑤高次脳機能障害当事者会・家族の集い

7月24日◎ 13:00

⑥精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

7月17日◎ 13:00

⑦アジサイ会(脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 患者・家族の会)

7月16日◎ 13:30

⑧ひきこもり家族会(あのねの木)

7月21日◎ 10:00

⑨精神患者当事者会(ふたばの陽)

7月17日◎ 13:30

※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(栄町) ⑨障がい福祉課へ。

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。上記時間外は消防局の医療機関案内(☎23-8199)に確認して受診をお願いします。

※夜間や休日の時間外診療は、比較的症状の重い緊急の対応が必要な人に対するものです。体調が優れないときは、できるだけ診療体制の整った平日昼間に、かかりつけ医療機関を受診しましょう。

在宅当番医・歯科医(日曜・祝日など)の当番案内はこちらからどうぞ



長崎県子ども医療電話相談

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

50年以上の実績で、みなさまの売上UPをサポートいたします!

販売促進・売上アップツール!
出版、図書出版のお手伝い!
ホームページ制作!

AR スマホをかざすと広告が動き出す! COCOAR

まずは無料のアプリをインストール
App Store または Google play の COCOAR をダウンロード!

下の画像をスキャンすると動画がスタート!

QRコードからダウンロードできます

株式会社 近代印刷
〒857-1162 長崎県佐世保市卸本町1-19
TEL 0956-33-3939 FAX 0956-33-3962 [mail]kindai-eigy@aroma.ocn.ne.jp

鹿児島産・宮崎の国産うなぎ

蒲焼き、弁当予約承ります

今年の丑の日は! 7/28水

蒲焼き... 4,000円(税込)
弁当... 2,000円(税込)から

佐世保市天満町1-4
営業時間11時～22時
(オーダーストップ21:30)

TEL (0956) 25-5539

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