

お知らせ

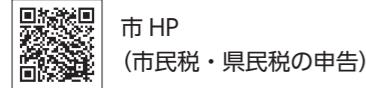
祝日の燃やせるごみの収集

1月 12日(月) = 収集します
● 廃棄物減量推進課 ☎ 32-2428

市民税・県民税の申告や確定申告には マイナンバーが必要です

法令の規定に基づき、本人や扶養親族、事業専従者のマイナンバーの記載が義務化されています。また、申告会場で申告をする際には、本人確認ができる身分証明書などが必要です。

※詳しくは市HPをご覧になるか、お尋ねください。



● 市民税課 (市民税・県民税)
● 佐世保税務署 (確定申告)

☎ 22-2161

市税の証明と閲覧

市税の証明・閲覧を請求する場合は、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類が必要です。また、マイナンバーカードを利用して、所得課税証明書のコンビニ交付やオンライン申請をすることができます。

● 市民税課

出張女性相談室(無料)

DVや家庭問題などの悩みに女性相談員が応じます(相談無料、秘密厳守)。

日程 1月 24日(土) 9~16時

場所 スピカ

● 人権男女共同参画課

☎ 24-6180(予約・相談専用)
☎ 23-3828(当日連絡用)

させぼさんちの家計簿

本市の令和6年度(令和6年4月1日~令和7年3月31日)の一般会計決算を、1年間の支出が500万円の家庭に例えて説明する「させぼさんちの家計簿」を公表しました。



市HP
(させぼさんちの家計簿)

● 財政課

1月は市県民税第4期分、 国民健康保険税第8期分の納付月

忘れず納期内に納めましょう。納め忘れがなく便利な口座振替をご利用ください。口座振替の申し込みは、市HPまたは各金融機関、各支所、宇久行政センター、収納推進課で受け付けています。

● 収納推進課

交通事故などに遭ったら

国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入者が交通事故などに遭い、保険診療で治療を受ける場合は、すぐに警察に届け、必ず医療保険課へご相談ください。

● 医療保険課

マイナンバーカードの申請・ 受け取り等のための休日開庁

日程 1月 25日(日) 9~13時

場所 戸籍住民窓口課

内容 マイナンバーカード申請・受け取り、電子証明書の更新手続きなど

● 戸籍住民窓口課

20歳になったら国民年金

国内に住所がある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入し保険料を納めることが義務付けられています。



HINOKIYA

桧家住宅

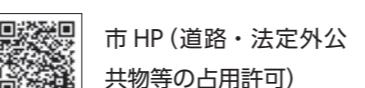
■桧家住宅 佐世保展示場

Instagram

Home page

NBC ハウジングさせぼ内 佐世保市大和町875-2
0800-200-3244

営業時間/10:00~18:00 定休日/火・水曜日



市HP
(道路・法定外公共物等の占用許可)

● 土木管理課

着衣着火に気を付けましょう

着衣着火とは、調理中のガスコンロの火などが、着ている服に燃え移る現象です。

【予防するために】

- ・火を扱う時は袖や裾が広がっている衣服の着用を避ける
- ・ガスコンロの奥に物を置かない
- ・防炎製品のエプロンやアームカバーを使用する

【衣服に火が付いてしまったら】

- ・火が小さいときは叩いて消す
- ・近くに水があればかけて消す。水がなければ燃えている所を地面に押し付けて消す
- ※慌てて走り回るとさらに火が大きくなり危険です。

● 消防局予防課 ☎ 23-2539

誘致企業採用説明会

日程 1月 22日(木) 13時30分~16時(受け付け13時~)

場所 ハローワーク佐世保

内容 トランスクスモス(株)、(株)ディーソルHPI、SocioFuture(株)、パーソルビジネスプロセスデザイン(株)、アルティウスリンク(株)

● 企業立地推進室

● ハローワーク佐世保 ☎ 88-2008

コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業として、市少年消防クラブに「訓練用消火器」「煙体験用ポータースモーキングマシン」の助成を行いました。

● 消防局予防課 ☎ 23-2539

世知原少年自然の家

キャンプ場リニューアル

開所から50年を迎え、公募した56件の中から「さわがにキャンプ場」という愛称が決定しました。水洗・多目的トイレ、シャワー室を完備し、新たに生まれ変わったキャンプ場へぜひお越

しください。

料金 一般 600円、大学生 400円、高校~小学生 300円、年少~年長 200円

● 世知原少年自然の家 ☎ 76-2769

LGBTQ(性的少数者)の人権

人間の姿、価値観、感情などが人によって違うように、セクシュアリティもさまざまです。誰もが自分のセクシュアリティを尊重され、自分らしく生きることができる社会が望まれます。セクシュアリティに関する差別的な言動を見かけたら、みんなと一緒に笑わない、同調しないだけでなく、偏見を指摘する勇気も必要です。あなたの一言が社会をよりよく変えていくきっかけとなります。自分の性に不安や悩みをお持ちの人は女性相談室(☎ 24-6180)にご相談ください。

● 人権男女共同参画課

募集

令和8年度「させぼ夢大学」受講生

日程 4~8月(全8回)

内容 各界の著名人を招いた講演会

対象 18歳以上

定員 2,000人(応募多数の場合抽選)

料金 年間19,000円(早割りあり)

申込 12月21日(木)~2月13日(金)に HPまたは電話でさせぼ夢大学へ



させぼ夢大学 HP

● させぼ夢大学事務局 ☎ 25-9555

令和7年度第4期市営・県営住宅

空家補充入居者

【市営住宅】(用紙配布)2月6日(金)から市営住宅管理センター、県住宅供給公社佐世保事務所、市役所住宅政策課・1階総合案内、各支所、宇久行政センター、市社会福祉協議会

申込 2月13日(金)~16日(月)にまちなかコミュニティセンターへ

【県営住宅】(用紙配布)1月9日(金)から県住宅供給公社佐世保事務所、市営住宅管理センターなど

申込 1月23日(金)~26日(月)に県住宅供給公社佐世保事務所へ

※市営と県営の併願もできます。

● 市営住宅管理センター

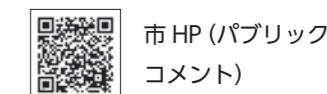
(市営) ☎ 25-9625

● 県住宅供給公社佐世保事務所
(県営) ☎ 22-9612

「佐世保市新型インフルエンザ等 対策行動計画」(素案) に関するパブリックコメント

本市における新型インフルエンザ等への平時の準備や発生時の対策の内容を示す計画(案)を作成しています。皆さんのご意見を募集しています。

日程 12月23日(火)~1月22日(木)



● 感染症対策課

自衛官

自衛官候補生=通年募集

対象 18歳以上33歳未満の人

● 自衛隊長崎地方協力本部佐世保出張所
☎ 23-1231

市立図書館雑誌スポンサー

スポンサーとして雑誌の年間購読料を負担いただぐと、提供雑誌の最新号力バーや市立図書館 HP、市立図書館内に広告を掲載します。

対象 企業、個人事業主、団体

申込 1月6日(火)~3月7日(木)に市立図書館 HPから申し込んでください



● 市立図書館 ☎ 22-5618

あなたによりそう、十八親和銀行アプリ

- ✓ 残高・明細をいつでもチェック!
- ✓ 振込や振替もアプリで完結!
- ✓ 引落し予定も事前にお知らせ!

 十八親和銀行

佐世保市島瀬町10-12 TEL:0120-122-312
平日 9:00~17:30(銀行休業日を除く)

十八親和銀行
アプリ

ダウンロードはこちら

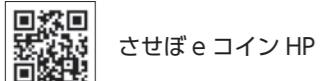


公共職業訓練 施設見学・訓練体験会

日程 2月9日(月)13時15分～16時30分
場所 ポリテクセンター佐世保
内容 各訓練コースの訓練内容、関連する就職職種や資格等について
対象 再就職を目指す人
申込 電話でポリテクセンター佐世保へ
④ポリテクセンター佐世保 58-3118

させぼeコイン加盟店

登録料・決済手数料は無料です。事業者に向けた、加盟手続きサポートを行っていますので、させぼeコインHPからお問い合わせください。

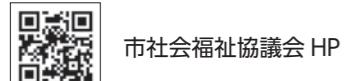


④加盟店用コールセンター 050-3171-7058

講演会など

地域福祉講演会

「共に生きる地域づくり」に向けて、地域福祉への理解と関心を高めることを目的として「みんなで考えよう『地域共生社会』」を開催します。
日程 1月19日(月)18時30分～20時(開場18時)
場所 アルカス SASEBO
定員 300人 料金 無料
※詳しくは市社会福祉協議会HPをご覧ください。



④市社会福祉協議会 24-1695

ジョブトーク俱楽部

日程 1月29日(木)10時30分～12時
場所 産業支援センター

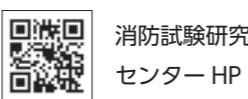
佐世保のミライに炎を灯したい。



内容 データでみる自分の特長・適性
診断体験会
対象 市内での就職を希望する女性
定員 10人
申込 電話でさせぼお仕事情報プラザへ
〆切 1月21日(水)
※雇用保険受給者の求職活動実績になります。
※託児あり(1週間前までに予約が必要)。
※詳しくはお尋ねください。
④させぼお仕事情報プラザ 76-7713

危険物取扱者試験

日程 3月15日(日)10時
場所 長崎県立大学
料金 甲種7,200円、乙種5,300円、丙種4,200円
申込 1月19日(月)～30日(金)に消防試験研究センターHPにて



④同センター長崎県支部 095-822-5999

甲種防火管理新規講習

日程 2月19日(木)、20日(金)
場所 労働福祉センター
定員 先着110人
料金 8,000円
申込 1月8日(木)～15日(木)に日本防火・防災協会HPにて



④同協会 03-6263-9903

子育て

たんぽぽ(0歳の会)

第1子の赤ちゃんとその保護者、妊婦の会です。赤ちゃん体操や手遊び、座談会などで交流を深めます。保健師、助産師や管理栄養士、臨床心理士、歯

科衛生士の育児相談や講話もあります。
日程 毎週月曜14時30分～16時
場所 東部・北部子育て支援センター
定員 各25組程度(予約制)
④東部子育て支援センター ☎ 39-4002
④北部子育て支援センター ☎ 47-3329

児童手当の手続きはお済みですか

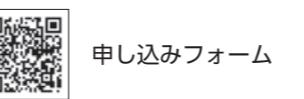
出生、転入、転出、児童を養育しなくなつた、公務員に就職・退職したなどの場合は15日以内に届け出てください。
④子ども支援課

出前保育「みんなよつといでー!!」

日程 1月14日(日)10時30分～12時
場所 広田児童センター
内容 手遊び、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、簡単な制作遊び
対象 未就園児とその保護者、妊婦
④董ヶ丘幼稚園地域子育て支援センター ☎ 34-4188

親子ふれあい遊び

日程 2月8日(日)10時30分～11時30分
場所 体育文化館 対象 乳幼児の親子
定員 200人程度 料金 無料
申込 1月9日(金)～2月6日(金)に申し込みフォームにて



④幼児教育センター ☎ 31-0550

育児講座

【親子の時間術講座(番外編)】
日程 2月16日(月)10時30分～11時30分
場所 子ども発達センター
対象 乳幼児の親子 定員 5組程度
申込 ジモイクにて
④子ども発達センター ☎ 23-3945

出前保育「みんなであそぼう」

日程 1月20日(火)、2月3日(火)※
いずれも9時30分～12時。
場所 柚木地区コミュニティセンター
内容 手遊びや絵本の読み聞かせなど
対象 0～5歳の未就園児とその保護者、妊婦
④日野子育て支援センター ☎ 28-3264

パパママ学級

日程 1月25日(日)10時15分～11時30分
場所 子ども発達センター
内容 育児の悩み事や情報交換、ふれあい遊び、制作遊びなど
対象 生後2～8ヶ月の乳幼児と両親
定員 5組程度
申込 ジモイクにて
④子ども発達センター ☎ 23-3945

豆まき交流会

日程 2月3日(火)11～12時
場所 子ども発達センター
対象 乳幼児の親子と地域の人
定員 15組程度
申込 ジモイクにて
④子ども発達センター ☎ 23-3945

高齢者と介護

【高齢者の所得税・地方税上の障害者控除】
障害者手帳を交付されていない65歳以上の人で、身体障害や認知症状態が一定基準に該当すると市が認定した人へ、確定申告などによって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 申告対象年の12月31日現在で、次の条件全てを満たす人
・佐世保市に住民票がある満65歳以上の人
・要介護1～5の認定を受けている人
・身体障害者手帳、精神障害者保健

福祉手帳、療育手帳の交付を受けている人
申込 1月5日(月)以降に直接長寿社会課へ



④長寿社会課

元気アップ教室(随時募集)

内容 登録事業所が提供するトレーニング(週1回、12回コース)
対象 65歳以上で、外出が週1回未満の人、外出目的が通院と買い物の人、家族または友人と定期的な交流がない人
定員 30人 料金 1回200円程度
申込 直接長寿社会課か各地域包括支援センターへ
④同地域包括支援センター ☎ 59-7770

日程 2月13日(金)13時30分～15時
場所 中央保健福祉センター

内容 介護者のこころの相談を担当している臨床心理士からのミニ講話と茶話会
対象 要介護1以上の人在宅で介護している人
定員 先着25人 料金 無料
申込 電話で長寿社会課へ
④長寿社会課

生活支援センター養成講座

日程 2月14日(土)10～12時
場所 清水地区コミュニティセンター
定員 20人
申込 電話で清水地域包括支援センターへ
④同地域包括支援センター ☎ 59-7770

脳の健康チェック

タブレットを使ってゲーム感覚で行える認知症のスクリーニング検査(5分程度)を実施します。

日程 2月10日(日)11時30分～13時30分(最終受け付け13時)
場所 鹿町温泉やすらぎ館
④長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

介護をしている人が日々の悩みを話すことでも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。
日程 随時実施(事前予約制)
場所 中央保健福祉センター
料金 無料
申込 電話で長寿社会課へ
④長寿社会課

認知症本人ミーティング

日程 1月15日(日)13時30分～15時
場所 福祉活動プラザ
対象 認知症の診断を受けた人
※詳しくはお尋ねください。
④長寿社会課

競輪教室参加者募集!



健康づくり

慢性腎臓病(CKD)市民公開講座

知ろう、学ぼう、CKD

～腎臓を守る、ちょっとしたコツ～

CKDとは、たんぱく尿があるなど慢性的に腎機能が低下した状態のことです。国内の患者数は20歳以上の5人に1人といわれています。自覚症状がほとんどなく、進行すると徐々に腎臓の機能は失われていきます。人工透析が必要になる場合や心臓病、脳血管障害の原因となる場合があるため、早期発見と予防が重要です。

日程 2月11日㊈～13時30分～15時30分

場所 アルカス SASEBO

内容 医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士の話

定員 500人 料金 無料

申込 申し込みフォームか電話またはファックス(23-5040)で医療保険課へ〆切 2月6日金



医療保険課

介護食づくり教室

1回目は栄養士が食べやすくする工夫について、2回目は歯科衛生士が口腔ケアについての講話をを行い、毎回調理実習を行います。1回だけの参加もできます。

日程 ①2月3日㊈、10日㊈②2月6日金、13日金③2月20日金、27日金(応用編) ※全て10時～12時30分。

場所 ①広田地区コミュニティセンター②相浦地区コミュニティセンター③中央保健福祉センター

対象 在宅高齢者の食事づくりに関わる人、今後のために介護食について勉強したい人

定員 各日先着10人

料金 各回500円(材料費)

申込 1月13日㊈～初回開催日の1週間前までに電話か直接健康づくり課へ



健康づくり課

喫煙する際は周囲への配慮を

改正健康増進法では、喫煙する際は周囲の状況に配慮することが義務化されています。喫煙される場合は、歩きたばこをしない、周囲に人がいる所では吸わないなどの配慮をお願いします。

健康づくり課

8020認定証を発行します

佐世保市成人歯科健診(委託歯科健診、所内歯科健診、離島歯科健診)を受診した、満80歳以上の市民で、自分の歯を20本以上持っている希望者に認定証を郵送します。

※歯科健診の際、8020認定証希望の同意が必要です。

※歯数には、親不知の数も含みますが、残根状態の歯は含みません。

申込 歯科医療機関または電話か直接

健康づくり課へ

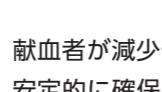


健康づくり課

はたちの献血キャンペーン



献血者が減少傾向にある冬期に血液を安定的に確保するため、はたちの若者を中心に行なう「はたちの献血キャンペーン」



生活衛生課

を実施しています。献血へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

日程 1月1日㊈～2月28日㊉

対象 主に20歳を迎える人



市HP(はたちの献血)

感染症対策課

ベジチェック(推定野菜摂取量測定)

健康相談時にベジチェックを行います。手のひらをセンサーにかざすだけで測定できます。

日程 1月14日㊈～10時～14時

場所 老人福祉センターいでゆ荘

料金 無料(入館料が別途必要)

健康づくり課

生活衛生

冬は特にご注意を!

～ノロウイルス食中毒～

冬はノロウイルス食中毒が多発する時期です。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。次のことに注意し、食中毒を予防しましょう。

- ・アルコール消毒だけではノロウイルスは死滅しません。調理や食事の前、トイレの後、嘔吐物やふん便を処理した後はせっけんと流水で十分に手を洗いましょう
- ・下痢や嘔吐などの症状がある場合には、調理を控えましょう
- ・食材はよく洗い、加熱できる食材は中心部まで十分に加熱しましょう
- ・包丁、まな板、布巾などの調理器具は十分に洗浄し、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう



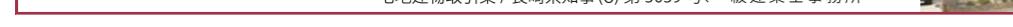
市HP(ノロウイルス食中毒予防対策)

生活衛生課

家売ります! 土地卖ります! ありがとうございます!
ステキな木の家作ります! リフォームします!

不動産工務店 0120-529-279 (不動産)・307 (建築)

フリーダイヤル コーフクツナグミンナ 宅地建物取引業 / 長崎県知事(6) 第3039号、一級建築士事務所



株式会社 建吉 佐世保市早苗町106-6



健診・検査など

①がん検診

区分	20代	30代	40代	50・60代	70歳以上
胃	内視鏡	—	3,000円	1,500円	
	X線	—	2,000円	1,000円	
肺	X線	—	800円	400円	
	便潜血	—	1,000円	500円	
子宮	頸部(けいぶ)	—	1,600円	800円	
	エコー	—	1,400円	—	—
乳	マンモ	—	1,600円	1,200円	600円

場所 市内の登録医療機関

※本市国保加入者、生活保護受給者、節目検診対象者(40・50・60歳)は無料(保険証か証明書が必要)。

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

申込 電話で健康づくり課へ

③大腸がん検診

日程 2月26日㊈～11時

場所 中央保健福祉センター 対象、料金 ①と同じ

申込 2月9日㊉までに市公式LINEか電話で健康づくり課へ

④乳がん検診(マンモグラフィー)

日程 毎週月～木曜8時50分～11時30分、13時～16時30分、第1、3金曜13時～16時30分(いつも祝日、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

申込 電話で健康づくり課へ

⑤成人歯科健診(歯周病検診)

場所 登録医療機関 料金 自己負担500円

申込 直接登録医療機関へ

⑥総合健診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診、特定健診、肝炎ウイルス検診)※②は歯科健診も含む。

日程 ①2月20日㊈～14時

②3月7日㊉～14時

場所 ①吉井地区コミュニティセンター

②中央保健福祉センター

対象、料金 ①と同じ(ただし、胃がん検診は74歳以下、乳がん検診は40歳以上が対象)

定員 ①先着115人②先着130人

申込 ①1月16日㊈～2月3日㊉②2月3日㊉～17日㊊に電話か直接健康づくり課へ

⑦HIV・性感染症相談・検査(匿名、無料、要予約)

【相談】☎ 0120-104-783(平日8時30分～17時15分)

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

※フリーダイヤルか市公式LINEで予約できます。

※検査内容はHIV、クラミジア、梅毒です。

⑧乳幼児健診(約1ヶ月前に該当者に通知します)

4ヶ月児健診 対象 3～4ヶ月ごろ

1歳6ヶ月児健診 対象 1歳6ヶ月ごろ

3歳児健診 対象 3歳6～7ヶ月ごろ

健康づくり課(①～⑥)、感染症対策課(⑦)、すこやか子どもセンター(⑧)

相談など

子どもの発達(要予約)

①子ども発達センター(療育相談)☎ 23-3945

1月14日㊈～21日㊈～28日㊈～2月4日㊉～19時30分

②健康づくり課(歯科保健相談)

●ひきこもり家族会(あのねの木)

●高次脳機能障害当事者会・家族の集い

1月21日㊈～10時

●佐世保断酒会

1月13日㊈～18日㊉～27日㊈～2月10日㊉～13時30分、2月7日㊉～19時

●難病カフェ

1月17日㊉～13時30分

●GA佐世保(ギャンブル依存当事者会)

1月14日㊈～21日㊈～28日㊈～2月4日㊉～19時

●お口のお悩み相談(歯周病検診含む)

1月13日㊈～27日㊈～9時～11時30分

医療に関する相談

●保健福祉政策課

●医療安全支援センター☎ 25-9723

●いじめ・不登校・非行問題相談窓口

●青少年教育センター☎ 22-0077

●生活にお困りの方への支援

●市社会福祉協議会☎ 23-0265

●休日・夜間の救急医療体制

●急病診療所☎ 25-3352 休日・夜間の

●長崎県救急安心センター 救急医療体制等

#7119または☎ 095-801-1217 長崎県子ども医療電話相談

#8000または☎ 095-822-3308