

子育て

保育士が訪問します

子育ての悩みや不安、遊びの紹介や子育て支援の情報など、保育士がご家庭に伺って相談に応じます。

時 訪問時間：平日9時30分～16時30分  
問い合わせ：月・水・金・土曜8時30分～17時15分、火・木曜13時～17時15分 ※土曜も電話受け付け可。

対 未就学児の親  
問 子育て支援センター  
(東部) ☎39-4002、(中部) ☎32-1903  
(北部) ☎47-3329

保育所の4月以降の入所申し込みを受け付けています

対 仕事などの理由で子どもを保育できない人  
時 1月6日①～31日②に子ども支援課、宇久行政センターで  
※必要書類は子ども支援課、宇久行政センターで配布。詳しくは本紙12月号でご確認ください。  
問 子ども支援課

児童手当の申請は済みましたか

申請しないと手当が受けられません。出生、転入、転出、児童を養育しなくなった場合などは、15日以内に速やか

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 中学3年までの子を養育している人  
問 子ども支援課

たんぽぽ(0歳児の会)



時 毎週月曜14時30分～16時  
※祝日、振替休日、第5週は休み。  
場 各子育て支援センター  
内 赤ちゃん体操、手遊び、歌、座談会  
対 1歳未満の第一子の子どもと母親  
料 無料 ※予約不要。  
問 子育て支援センター  
(東部) ☎39-4002、(中部) ☎32-1903  
(北部) ☎47-3329

離乳食講座と実習

時 ①1月28日②2月4日③  
※10～12時。  
場 幼児教育センター(山祇町)  
内 ①5～6・7～8カ月児向け  
②9～11・12～18カ月児向け  
対 妊産婦、乳児の保護者  
料 無料④各日先着20人

①1月10日②から電話で幼児教育センターへ  
※託児あり(20人程度)、要予約。エプロン、三角巾、筆記用具持参。  
問 幼児教育センター ☎31-0550

おひさま教室

時 1月29日③10～12時  
場 中央保健福祉センター  
内 子どもとの接し方について学ぼう！  
対 1歳6カ月～3歳未満の子どもとその保護者④無料⑤先着15組  
①1月10日②から電話で幼児教育センターへ  
問 幼児教育センター ☎31-0550

出前保育

みんなであそぼ！  
時 ①1月21日②2月4日③毎週水曜  
※9時30分～12時。  
場 ①② 柚木地区公民館  
③ 小佐々地区公民館  
内 保育士と親子で遊ぶ④無料  
対 0～5歳の未就園児と保護者、妊婦  
問 日野子育て支援センター ☎28-3264

この指と～まれ!!

①1月21日② クレールの丘自治会館  
②1月23日③ 楠栖保育所

③1月24日④ 日宇保育所  
④1月27日⑤ イオン大塔  
⑤2月10日⑥ イオン大塔  
※①②③10時～11時30分、④⑤13時30分～15時30分。  
内 読み聞かせなど  
対 0～5歳の未就園児と保護者、妊婦  
料 無料 ※水筒、タオル、着替え持参。  
問 ルンビニ子育て支援センター「サーラ」 ☎20-5100

みんなよっといで～!

①1月17日② 柚木地区2組公民館  
②1月29日③ 相浦文化センター  
③2月 5日④ かいぜ保育園  
※10時30分～12時。  
内 絵本の読み聞かせ、制作、簡単な手遊び、ふれあい遊びなど  
対 0～5歳の未就園児と保護者  
料 無料 ※水筒、タオル持参。  
問 葦ヶ丘幼児園地域子育て支援センター ☎34-4188

障がい福祉

心の健康づくりフェスティバル  
精神保健福祉に関する正しい知識の普及と啓発を目的に開催。当事者のメッセージや、体験者による講演、コンサート、バザーなどをを行います。  
時 2月8日④13～16時  
場 アルカスSASEBO  
内 講演「なかまとともに地域でいきる～ピアサポートみなとの挑戦～」長崎大学教授・田中悟郎さん④無料  
問 NPO法人チーム・フォー・パイ・フォー事務局 ☎23-5389

高齢者と介護

老人の認知症や心の相談  
専門の医師が認知症や老人性うつ病

などの相談に個別に応じます。  
時 1月16日⑥13時30分～15時  
場 中央保健福祉センター①無料  
※要予約。専門医療機関を受診中の人はご遠慮ください。  
問 長寿社会課

介護者の「こころ」の相談会

時 1月23日⑦13時30分～15時30分  
場 中央保健福祉センター  
内 臨床心理士による個別相談  
対 在宅で介護している人⑧無料  
⑨事前に電話で長寿社会課へ  
問 長寿社会課

介護教室

時 2月8日⑩13時30分～15時30分  
場 サンフラワー(吉井町直谷)  
内 身体介護術(体の清潔保持、食事、体の動かし方など)  
問 長寿社会課

健康づくり

運動普及推進協議会の公開講座

時 1月14日⑪10～12時  
場 相浦文化センター  
内 ボールを使って楽しく筋力トレーニング⑫無料 ※申し込み不要。  
問 健康づくり課

市立総合病院の健康教室

時 1月15日⑬14～15時  
場 市立総合病院  
内 不整脈(心房細動)が脳梗塞を引き起こす～あなたの脈は大丈夫?～  
料 無料 ※申し込み不要。  
問 市立総合病院企画情報室 ☎24-1515

成人歯科健診の無料券を送付

本市では、市民の皆さんにお口の健康

づくりに関心を持っていただき、日ごろのケアと定期的な健診を受けていただくことで、お口の健康を保ち全身の健康につなげることを目指しています。この機会にぜひ歯科健診を受けましょう。

時 3月31日⑭まで  
場 市内の登録歯科医療機関  
対 平成25年12月1日現在で本市に住民票があった人または12月2日以降に本市に転入した人で以下の年齢要件に該当する人▷昭和48年4月1日～同12月31日、昭和38年4月1日～同12月31日、昭和28年4月1日～同12月31日生まれの人(40歳、50歳、60歳) ※市外に転出した人は利用できません。  
料 無料  
※無料対象者以外でも、20歳以上の人は500円で成人歯科健診を受けることができます。  
問 健康づくり課

男性のための料理教室



時 ①1月31日⑮、2月7日⑯、14日⑰  
②2月21日⑱、28日⑲、3月7日⑳  
※10時～12時30分。  
場 ①山澄地区公民館②愛宕地区公民館  
内 手軽にできるヘルシーメニュー  
対 40歳以上の男性  
料 1回200円⑳各25人  
①1月10日㉑から前日までに電話で健康づくり課へ  
※1回だけの参加も可。  
問 健康づくり課

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。

長崎県小児救急電話相談  
お子さんの急な病気のとき、経験豊富な看護師がアドバイスします。  
時 毎日19時～翌朝8時  
☎ #8000  
問 長崎県医療政策課  
☎ 095・895・2461

救急医療体制のご案内  
休日・夜間の救急医療体制  
軽症の場合↓市立急病診療所  
(☎25・3352)を受診  
重症の場合↓当番病院を確認  
(☎23・8199)として受診  
〔当番病院(輪番制)〕  
内科・外科↓市立総合病院、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↓久保内科病院、京町内科病院、千住病院  
問 医療政策課  
共済病院の日曜夜間内科診療  
比較的軽症な人を対象にした内科診療を試験的に行っていきます。  
時 1月12日①、19日②、26日③  
※18時30分～翌朝6時(受け付けは5時30分まで)。  
※入院が必要な場合は、ほかの二次輪番病院を紹介することがあります。  
※平日昼間より診療費が高額になりますのでご注意ください。  
問 佐世世保共済病院 ☎22・5136

つくも総合法律事務所  
弁護士 吉田英樹 (長崎県弁護士会所属)  
〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II4階 ☎0956-76-7200 ご予約受付時間 平日9:00～18:00

身近な問題を気楽にご相談ください。  
・多重債務問題(過払金返還請求、破産、個人再生等)  
・親子、夫婦、相続問題(離婚、相続等) ・顧問契約  
・その他の一般的な民事(境界紛争、交通事故、残業代未払い等)  
・刑事(刑事弁護人) ・商事(会社経営を巡る争い等)

相談料 30分 5,250円(税込)  
多重債務問題の相談は無料です。  
要件を満たせば法テラス利用可。

NTT西日本 無料Wi-Fi  
ココ 駐車場有り  
土日の相談も可能。(要予約)

お葬式・おんしん事前相談会 毎日受付中  
葬祭ディレクターがまごころ込めてお応え致します。

1. Q.なぜ事前相談を? 2. 1. 自分の希望の葬儀ができる 2. もしもの時に慌てなくてすむ 3. 費用が事前にわかる

お申込み・お問い合わせは各飛鳥会館へ

飛鳥会館  
元町 ☎(0956)24-3232  
〒857-0059 長崎県佐世保市元町4-23  
早岐 ☎(0956)38-4949  
大野 ☎(0956)41-4949  
日宇 ☎(0956)33-4949  
北部中里 ☎(0956)47-4044

## 検診・検査など

### ① 肺がん検診(胸部レントゲン)

区分	場所	時間
1月10日金	東部住民センター	9:00~11:00
1月14日金	中央保健福祉センター	9:00~11:00
1月20日金	日宇地区公民館	9:00~11:00
1月21日金	小佐々スポーツセンター	9:00~11:00
1月22日金	中央保健福祉センター	9:00~11:00
1月29日金	吉井地区公民館体育室	9:00~11:00
1月30日金	北地区公民館	9:00~11:00
2月 6日金	崎辺地区公民館	9:00~11:00
毎週月・火曜	中央保健福祉センター	8:30~11:30
毎週水・木曜	中央保健福祉センター	13:00~16:00

対 40歳以上 料 X線=400円、X線+喀痰検査=900円

※肺がん検診は結核検診も兼ねます。

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。

### ② 総合健診(受診は年1回・要予約)

時 ①2月7日金②2月20日金③2月21日金8:30~14:00

場 ①相浦総合グラウンド陸上競技場ミーティングルーム  
②小佐々支所③小佐々スポーツセンター

内 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん、  
特定健診

定 胃がん・乳がん検診=先着各100人

申 1月10日金から電話で健康づくり課へ

※料金、対象など詳しくはお尋ねください。

【おわびと訂正】 本紙12月号27ページに掲載した総合健診の中で、②1月17日金の場所が「江迎地区文化会館」とあったのは「江迎地区公民館」の誤りでした。おわびして訂正いたします。

### ③ 巡回がん検診(受診は年1回・要予約)

時 ①2月10日金 9:00~11:00 ながさき西海農協柏木支店  
②2月10日金 13:30~15:00 三川内地区公民館  
③2月12日金 9:00~11:00 宮地区公民館  
④2月12日金 13:30~15:00 江上地区公民館  
⑤2月18日金 9:00~14:00 吉井地区公民館  
⑥2月19日金 9:00~14:00 世知原地区公民館

内 大腸がん、乳がん、子宮がん

定 乳がん検診①~④=先着各50人、⑤⑥=先着各100人

申 1月10日金から電話で健康づくり課へ

※料金、対象など詳しくはお尋ねください。

### ④ 働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

時 1月26日金 9:30~12:00

場 中央保健福祉センター ※料金など詳しくはお尋ねを。

対 40歳以上の働いている女性 定 先着20人

申 1月14日金から電話で健康づくり課へ

※①②③④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(保険証か証明書が必要)です。

※①②③④とも職場等で同様の検診を受診できる人は対象外です。

### ⑤ 肝炎ウイルス検査(無料)

時 月曜13:00~16:00(祝日を除く) 場 中央保健福祉センター

対 感染の不安があり、肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※20歳以上の検査未受診者は、市内の登録医療機関でも受診可。

### ⑥ エイズ・性感染症相談・検査(匿名・無料)

まずは電話やメールでご相談ください

時 平日8:30~17:15 ☎0120-104-783

Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp

・エイズ通常検査・クラミジア抗原検査

時 月曜9:00~11:30、13:00~16:30(祝日を除く)

場 中央保健福祉センター ※検査結果は翌週渡し。

・エイズ即日検査(要予約)

時 火曜13:00~16:00、木曜9:00~11:00(祝日を除く)

場 中央保健福祉センター ※検査結果は約40分後渡し。

### ⑦ 乳幼児健診・相談

お子さんの成長と発達に欠かせない大切な健診です。仕事などで忙しいかと思いますが、受診をお願いします。

4カ月児健診⇒対 3~4カ月ごろ

10カ月歯科育児相談会⇒対 10カ月ごろ

1歳6カ月児健診⇒対 1歳6カ月ごろ

3歳児健診⇒対 3歳6カ月ごろ ※約1カ月前に該当者に通知。

問 健康づくり課(①~⑥) 問 子ども保健課(⑦)

## 健康づくり

### いきいき元気食事作り教室

時 ①2月3日金、10日金、17日金

②2月20日金、27日金、3月6日金

※10時~12時30分。

場 ①中央保健福祉センター②相浦文化センター

内 いくつになってもおいしく食べ続けるための簡単メニューと講話

料 1回200円

定 各25人

申 1月10日金から前日までに電話で健康づくり課へ

※1回だけの参加も可。

問 健康づくり課

## 生活衛生

### 冬場のノロウイルスに注意

ノロウイルスによる食中毒は、手指や食品などを介して感染し、急な嘔吐、下痢、腹痛、発熱等を引き起こします。感染予防のために以下の点に特に注意しましょう。

- 調理前やトイレの後は十分に手を洗う
- 食材はよく洗い、十分に加熱する

(85℃で1分以上加熱する)

●包丁、まな板は洗剤で十分洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤など)で消毒する

●健康管理に努め、衛生的な食品の取り扱いを心掛ける

問 生活衛生課

### 犬や猫に関するトラブルが増えています



犬猫の不適正飼養や、野良猫への餌やりなどによるトラブルが多発しています。これらは動物に責任がなく、全て飼い主等の責任です。それぞれがマナーを守るとともに、地域・町内会での話し合いなども併せてお願いします。

問 生活衛生課

### 救急医療情報キットを配布しています



「救急医療情報キット」とは、医療情報や緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管し、緊急の変化があったときに、駆け付けた救急隊員などに情報を伝えるために備えるものです。子どもから高齢者まで誰でも利用できます。希望者に無料配布していますのでご利用ください。

場 保健福祉政策課、各支所、宇久行政センター

料 無料

問 保健福祉政策課

### 相談など

#### 【子どもの発達】

- 療育相談(要予約) ※遊びの広場あり。  
問 子ども発達センター ☎23-3945
- 歯科保健相談(要予約) 問 健康づくり課

#### 【障がい福祉】 問 障がい福祉課

- ①アルコール依存相談 障がい福祉課で随時受け付け
- ②佐世断酒会 1月14日金、28日金 13:30 中央保健福祉センター
- ③精神保健相談 1月23日金 中央保健福祉センター

#### ④ 社会復帰訓練保健所デイケア

毎週金曜10:00 中央保健福祉センター  
※第2金曜は午後から。  
※発達障がいデイケア 第2金曜10:00

#### ⑤ 脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)

1月17日金13:30 スピカ

#### ⑥ ひきこもり家族教室(あのねの木)

1月15日金10:00 ふれあいセンター

#### ⑦ 精神障がい者家族の会(ゆみはり会)

1月18日金13:00 ふれあいセンター

※②③は要予約、④⑤⑥の新規参加者は事前にご連絡ください。

#### 【医療に関する相談】 問 保健福祉政策課

平日8:30~17:15(電話での相談)  
医療安全支援センター ☎25-9723

#### 【健康テレホン】 ☎23-4300

1月の内容(3分間)

- ☑ 発熱について ☑ 肺がん
- ☑ 嘔吐・下痢の時の水分補給
- ☑ 帯状疱疹
- ☑ 広汎性発達障害について
- ☑ 尿管結石とは①
- ☑ 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

日本医療機能評価機構認定病院 (Ver.6)  
開放型病院・救急告示病院  
エコアクション21認証登録病院

特定医療法人 雄博会

# 千住病院

SENJU

病院  
〒857-0026 佐世保市宮地町5-5  
TEL0956-24-1010 FAX0956-24-8590  
E-mail info@1010hosp.or.jp  
U R L http://www.1010hosp.or.jp

診療所  
〒857-0054 佐世保市栄町5-26  
TEL0956-23-1010 FAX0956-25-6110

訪問看護ステーション(診療所内)  
指定居宅介護支援事業所  
TEL0956-23-9273 FAX0956-23-9274

エコアクション21  
認証登録番号000907

## 不動産(土地・建物) 中古住宅の売却 物件を募集して います。

相談無料 秘密厳守 無料査定 迅速対応

波建のリノベーションはワンストップサービス  
(中古住宅購入+リフォーム)

お客様 → お気軽にご相談下さい → なみけん

探す 資金計画 設計 リフォーム アフターサービス

お住まいを買いタイお客様が波建にご相談頂いたら、フリーダイヤル コーフレ ミンナ 家探しから設計・リフォーム・アフターサービス までの全てをワンストップで対応しています!

☎0120-529-307

ありがとうございます  
ごきげんよう

株式会社 波建

〒857-0026 佐世保市宮地町5-5  
TEL0956-24-1010 FAX0956-24-8590

営業時間 AM9:00 ~ PM6:00  
一級建築士事務所