

子育て

保育所の4月以降の入所申し込みを受け付けます

- 対 仕事などの理由で子どもを保育できない人
- 手 1月4日(金)～31日(木)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

市立幼児ことばの教室 平成25年度入級児の募集

- 4～5歳児で「言葉が正しく発音できない」「言葉に詰まる」「言葉の発達が遅れている」と思われるお子さんのための教室です。
- 場 清水小学校内(料)無料
- 申 1月7日(日)～22日(木)の平日に電話で市立幼児ことばの教室へ
- 問 市立幼児ことばの教室 ☎25-5695

出前保育

みんなよっといで～!

- 1 1月18日(金) かいぜ保育園
- 2 1月22日(火) 春日幼児園
- 3 2月 5日(日) 広田児童センター
- ※10時30分～12時。
- 内 手遊び、絵本の読み聞かせなど
- 対 0～5歳の未就園児と保護者
- 料 無料 ※水筒、タオルの持参を。
- 問 董ヶ丘幼児園地域子育て支援センター ☎34-4188

みんなであそぼ!

- 1 1月15日(日)9時30分～12時 柚木地区公民館
- 2 1月28日(日)13時30分～15時30分 イオン大塔・カルチャールーム
- 3 1月29日(日)9時30分～12時

- 柚木地区公民館
- 4 2月5日(日)9時30分～12時 柚木地区公民館
- 5 毎週水曜9時30分～12時 小佐々地区公民館(年末年始除く)
- 内 保育士と親子で遊ぶ(料)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!!

- 1 1月10日(日) 楠栖保育所
- 2 1月15日(金) クレールの丘自治会館
- 3 1月24日(日) 楠栖保育所
- 4 1月25日(金) 日宇保育所
- ※10時～11時30分。
- 内 制作遊びなど
- 対 0～5歳の未就園児と保護者、妊婦
- 料 無料 ※水筒、着替えの持参を。
- 問 ルンビニ子育て支援センター「サーラ」 ☎20-5100

保育所体験

- 1 1月15日(日)10時～11時30分 赤崎青い実幼児園(こまで遊ぼう、子育て相談)
- 2 1月16日(月)9時30分～11時30分 藤原幼児園(保健師と語り合う、園児との触れ合い) ※着替え、おしぼり、エプロン持参。1月11日(金)までに申し込みを。給食あり(有料)。
- 3 1月19日(木)10時～11時30分 春日幼児園(いのちのお話会)
- 4 1月29日(日)10時～11時30分 赤崎青い実幼児園(鬼のお面をつくらう、子育て相談)
- 対 未就園児と保護者(料)無料
- 問 1 4 赤崎青い実幼児園 ☎28-0044
- 2 藤原幼児園 ☎31-4096
- 3 春日幼児園 ☎22-2015

離乳食講座と実習

- 1 2月14日(日)(月齢5～6カ月、7～8カ月児向け)
- 2 2月21日(日)(月齢9～11カ月、12～18カ月児向け)
- 場 中央保健福祉センター
- 対 妊産婦、乳児の保護者
- 料 無料(定)先着20人程度(託児あり)
- 申 1月10日(日)から電話で幼児教育センターへ
- ※エプロン、三角巾、筆記用具持参。
- 問 幼児教育センター ☎31-0550

児童手当の申請は済みましたが

申請しないと手当が受けられません。受給中の人でも、児童を養育しなくなった場合や、市外へ転出、市外から転入した場合は届け出が必要です。

- 対 中学3年までの子を養育している人
- 問 子ども支援課

障がい福祉

高次脳機能障害支援 ピアサポート相談会

- 時 1月23日(日)13時～16時30分
- 場 中央保健福祉センター
- 内 当事者と家族の会「ぶらむ」長崎の会員などが相談に応じます
- 対 当事者とその家族(料)無料
- ※事前に電話で申し込んでください。
- 問 脳外傷「ぶらむ」長崎(代表) ☎0957-26-8118 長崎県高次脳機能障害支援センター ☎095-844-5515

心の健康づくりフェスティバル

- 時 2月9日(土)13～16時
- 場 アルカスSASEBO・中ホール
- 内 講演「発達障害ってなに…?～地域で生活していくには～」(講師=長崎大学医学部准教授・岩永 竜一郎)

さん)、当事者メッセージ、ミニコンサート、バザーなど(料)無料

問 障がい福祉課

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17日(日)13時30分～15時
- 場 中央保健福祉センター(料)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24日(日)13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(料)無料
- 申 電話で長寿社会課へ ※要予約。
- 問 長寿社会課

健康づくり

佐世保市食育推進会議の市民委員

市民の意見を市の食育に反映させるため、市民委員(任期は3月から2年間)を募集します。

- 対 現在子育て中の市民で、年2回程度(19時予定)の会議に参加できる人
- 定 若干名
- 申 ①住所②氏名③性別④生年月日⑤子どもの年齢⑥電話番号⑦職業⑧応募の動機⑨市が主催する他会議の委員経験の有無(会議名も)⑩「食育について」をテーマにした作文(800字程度)を健康づくり課に提出
- 郵送⇒〒857-8585、住所不要
- ファクス⇒24-1346
- メール⇒kenkou@city.sasebo.lg.jp
- ※1月31日(日)必着(郵送は当日消印有効)

※報酬は会議1回につき8,800円。

問 健康づくり課

各種料理教室

- いきいき元気食事づくり教室
- 時 ①1月31日(日)、2月7日(日)、14日(日)
- ②2月8日(金)、15日(金)、22日(金)
- ※10時～12時30分。
- 場 ① 東部住民センター
- ② 中央保健福祉センター
- 内 いつまでもおいしく食べ続けるための簡単メニューと健康講話
- 料 1回200円(定)20人
- ※1回だけの参加もできます。

男性のための料理教室



- 時 ①2月6日(日)、13日(日)、20日(日)
- ②2月19日(日)、26日(日)、3月5日(日)
- ※10時～12時30分。
- 場 ① 日宇地区公民館
- ② 中央保健福祉センター
- 内 手軽にできるヘルシーメニュー
- 料 1回200円(定)22人
- ※1回だけの参加もできます。
- 申 いずれも1月10日(日)から前日まで健康づくり課へ
- 問 健康づくり課

生活習慣病予防食付き ウォーキング

運動普及のボランティア団体「運動普及推進協議会」の協力により実施します。

- 時 2月2日(日)9時30分集合
- 内 コース=鹿町地区公民館～大屋地区～鹿町中学校周辺(9.2km)、生活

習慣病予防食の作り方などを学ぶ

料 200円

申 3日前までに電話で健康づくり課へ

問 健康づくり課

働き盛りの健康づくり教室

- ①2月7日(日)19時～20時30分 簡単なのに効果抜群 目指せヘルスポディ(講師=運動指導専門家)
- ②2月16日(日)10時～13時30分 栄養満点時短レシピ(調理実習)
- ③3月10日(日)14時～15時30分 医師による健康講話(講師=宮原病院院長・宮原明夫さん)
- 場 清水地区公民館(保立町)
- 対 20～65歳の市民
- 料 ①③ 無料 ② 200円
- 定 ①③ 70人 ② 30人
- 申 電話で健康づくり課へ
- 問 健康づくり課

生活衛生

犬猫のトラブルが増えています

犬の放し飼いや散歩時にリードを放す、犬猫のふん尿を放置するなどの不適正な飼養、猫への餌やりなどによるトラブルが多発しています。まずは飼いがマナーをきちんと守りましょう。また、地域で話し合いを行うこともトラブルの防止に役立ちます。

問 生活衛生課

食肉による食中毒にご注意を

食肉による食中毒が全国的に発生しています。食肉を保存するときは温度管理に注意し、調理するときは中心までしっかり加熱しましょう。特に子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人がいる家庭はご注意ください。

問 生活衛生課

市役所・中央保健福祉センターの名課へは、☎24-1111(代表)からおつなぎします。

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)

- 多重債務問題 (過払金返還請求、破産、個人再生等) ・顧問契約
- 親子、夫婦、相続問題 (離婚、相続等)
- その他一般的な民事 (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(消費税込)

多重債務問題の相談は無料です。(要予約)

土・日の相談も可能。(要予約)

要件を満たせば法テラス利用可。

〒857-0027 長崎県佐世保市谷郷町3番1号谷郷II 4階 TEL0956-76-7200 ご予約受付時間 平日9:00～17:30

墓石ディレクターがお墓についてのアドバイスをいたします。

1月 毎週 土・日 時間 10:00～15:00

にて開催いたします。お気軽にご予約下さい。

- いつお墓を建てたらいいの?
- お墓を移すにはどうしたらいいの? など

STONE DESIGN 有限会社 森石碑 大塔町23番地 TEL(0956) 31-3416 森石碑 検索

検診・検査など

①がん検診(受診は各種年1回・要予約)

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 X線+喀痰検査 900円		
大腸	-	-	600円		
子宮	頸部(けいぶ) 1,000円				
乳	-	視触診・マンエコー 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,500円	視触診・マンモグラフィ 1,100円	
前立腺	-	-	-	400円	

●市内の登録医療機関

※前回の受診日から12カ月以上空けてください(年1回)。
※本市国保加入者、無料クーポン対象者、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)。

②肺がん検診(胸部レントゲン)

区分	場所	時間
1月23日⑧	江上地区公民館	9:00~11:00
2月 1日⑨	しいのきの館(吉井町直谷)	9:00~11:00
毎週火曜(年末年始除く)	中央保健福祉センター	8:30~10:30

●40歳以上 料X線=400円、X線+喀痰検査=900円
※65歳以上の人は、感染症法に基づく結核検診も兼ねます。
※70歳以上、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)。

③働く女性のための日曜乳がん検診(要予約)

●1月27日⑩9:30~12:00 ●中央保健福祉センター
●40歳以上の働いている女性
●料40歳代1,500円、50歳以上1,100円 ●先着20人
●1月15日⑪から電話で健康づくり課へ
※本市国保加入者、無料クーポン対象者、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)。

④女性検診(乳がん検診と骨粗しょう症検診・要予約)

●2月12日⑫ ●中央保健福祉センター
●①乳がん検診と骨粗しょう症検診
●②骨粗しょう症検診だけ

●①40~70歳の市民②20~70歳の市民 ●各先着20人
●1月16日⑬から電話で健康づくり課へ
(料金などはお尋ねを)

⑤成人歯科検診、歯科相談(要予約・無料)

●時火曜8:30~10:30(祝日を除く) ●場中央保健福祉センター
※市内の登録歯科医療機関でも受診できます。
(受診料500円・要予約)

⑥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
●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できます。

⑦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 ●平日8:30~17:15
☎0120-104-783 Eメール shc783@city.sasebo.lg.jp
●エイズウイルス抗体通常・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
※検査結果は翌週に渡します。
●エイズウイルス抗体即日検査(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
※検査結果は検査の約40分後に渡します。

⑧乳幼児健診 ※約1カ月前に該当者に通知します。

成長、発達に欠かせない健診です。特に1歳6カ月児と3歳児健診は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⇒⑬3~4カ月ごろ
1歳6カ月児健診⇒⑭1歳6カ月ごろ
3歳児健診⇒⑮3歳6カ月ごろ

●健康づくり課(①~⑦) ●子ども保健課(⑧)

児童センターをご利用ください!

児童センターは子どもたちが一輪車などの遊具で遊んだり、図書室で本を読んだりできる施設です。このほかにも、各児童センターでいろいろな催しを行っていますのでご利用ください。
また、在宅で子育てする家庭向けに毎週2回、午前中に施設を開放しています(児童交流センターは平日・土曜の19時まで開放)。



各施設のご案内

センター名	所在	電話	開館時間	
			小学生	未就園児
黒髪児童センター	黒髪町52-5	☎34-0700	月~金曜	月・木曜10~12時
早岐児童センター	花高1丁目6-45	☎38-1152	12時30分~18時30分	火・木曜10~12時
春日児童センター	春日町18-9	☎25-3785	土曜、春・夏・冬休み	火・木曜10~12時
山澄児童センター	潮見町14-14	☎31-2557	8時30分~18時30分	火・木曜10~12時
相浦児童センター	相浦町357	☎47-2323		月・金曜10~12時
広田児童センター	重尾町63	☎39-5366		火・木曜10~12時
稲荷児童センター	稲荷町2-5	☎34-1152		月・木曜10~12時
宇久児童センター	宇久町平1910-1	☎0959-57-3132		月・木曜10~12時
大野児童センター	田原町8-37	☎40-9345		火・金曜10~12時
児童交流センター ことひら	御船町364-5	☎24-6855	月~金曜 10~19時 土曜 8時30分~19時	

※日曜、祝日、年末年始は休館。
※保護者が迎えに来ない場合は、17時までに帰宅してください。
※利用登録が必要な場合があります。詳しくは各児童センターへお尋ねください。

●子ども育成課 ☎24-1111

相談など

【子どもの発達】

- 療育相談(要予約)
- 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佐世保酒会 1月22日⑯13時30分
中央保健福祉センター
- ③精神保健相談 1月24日⑰

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金曜は発達障がい者だけ。
- ⑤脊髄小脳変性症の集い(アジサイ会)
1月18日⑱13:30 スピカ
- ⑥ひきこもり家族教室(あのねの木)
1月16日⑲10:00 ふれあいセンター
- ⑦精神障がい者の家族の会(ゆみはり会)
1月19日⑳13:00 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】 ●医療政策課

- 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)
- ⑧月振戦一手が震える
- ⑨肘が痛い(テニス肘)
- ⑩ワクチンの同時接種について
- ⑪頑固な皮膚の痒み
- ⑫うつ病と認知行動療法
- ⑬田留停留精巣一タマが見当たらない
- 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

佐世保総合法律事務所 TEL(0956) 22-0436 (長崎県弁護士会)

弁護士 高尾 實 弁護士 山元 昭則

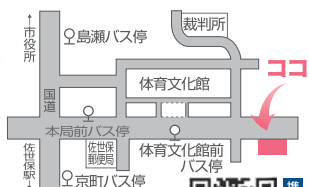
佐世保市高天町6-3 事務所1階が専用駐車場です(無料)

「解答のない問題はない」一緒に考えましょう

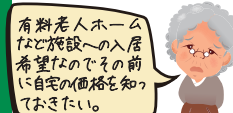
民事・商事・離婚・相続・遺言・後見・刑事事件・破産・再生・債務整理 ほか

相談料:30分5,250円(要予約)

要件に合う方は法テラス利用の無料相談も受け付けます
午前9時~午後5時30分 時間外や土日をご希望される方はご相談ください。



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



中古住宅購入とリフォームが一緒に相談できるお店

住まいの売リタイ 買リタイ リフォームリタイを叶えタイ
波建 0120-529-307

株式会社波建 佐世保市広田1丁目28-10(広田小から徒歩2分)