



2016 [平成28年] 3月

# くらしのひろば

佐々町役場 ☎62-2101  
※壁などに貼ってご利用ください。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
<b>救急病院</b> 北松中央病院 ☎65-3101 長崎労災病院 ☎49-2191 佐世保総合病院 ☎24-1515 佐世保市立急病診療所 ☎25-3352		1 ◆生きがい教室	2 ★マザークラス ◆個別運動クラブ ◆カントリークラブ ◆カラオケクラブ ◆スクエアステップクラブ	3 ★3歳児健診 ◆生きがい教室	4 ★5歳児健診 ★エクササイズ ◆生きがい教室	5
6 ◎ジョギングフェスティバルinさざ ★さざ☆さわやかウォーキング &ミニ食育フェア (休日在宅当番医) かわかみ皮フ科クリニック ☎41-1017	7 ★健康なんでも相談 ◆おとこ料理クラブ ◆3B体操クラブ	8 ◆生きがい教室	9 ★ふれあい広場 ◆個別運動クラブ ◆カントリークラブ ◆カラオケクラブ ◆スクエアステップクラブ	10 ★幼児歯科検診 ◆生きがい教室	11 ★エクササイズ (ウォーキング) ★こころの健康づくり 講演会 ◆生きがい教室	12
13 (休日在宅当番医) とくだ眼科 ☎41-1717	14 ◆おとこ料理クラブ ◆3B体操クラブ ☆心配ごと子ども相談	15 ◎佐々中学校 卒業式 ★男性料理教室 ◆生きがい教室	16 ◎佐々幼稚園 卒園式 ★赤ちゃん相談 ◆個別運動クラブ ◆カントリークラブ ◆カラオケクラブ ◆スクエアステップクラブ	17 ◎佐々小学校 卒業式 口石小学校 ★赤ちゃん健診 ★ブックスタート ◆生きがい教室	18 ★エクササイズ ★健診結果説明会(追加) ◆生きがい教室	19
20 (休日在宅当番医) やまぐち小児科 ☎41-1661	21	22 ◆生きがい教室	23 ★ふれあい広場 ◆個別運動クラブ ◆カントリークラブ ◆カラオケクラブ ◆スクエアステップクラブ ◆介護予防推進連絡会	24 ★幼児歯科検診 ◆生きがい教室 ☆弁護士無料相談	25 ★エクササイズ ◆生きがい教室 ☆介護者の会	26
27 (休日在宅当番医) 佐々病院 ☎62-2184	28 ◆おとこ料理クラブ ◆3B体操クラブ	29 ★ふれあい広場	30 ◆個別運動クラブ ◆カントリークラブ ◆カラオケクラブ ◆スクエアステップクラブ	31	4/1 ★エクササイズ	4/2

※◎は教育委員会、★は健康相談センター、◆は佐々町地域包括支援センター、☆は社会福祉協議会の行事です。



教育委員会 ☎62-2128    健康相談センター ☎63-5800    ゴミ処理場(クリーンセンター) ☎62-3512  
 住民総合センター(公民館) ☎62-6294    佐々町地域包括支援センター ☎62-6122    佐々交番 ☎62-2051  
 町立図書館 ☎41-1800    佐々郵便局 ☎62-2042    消防佐々出張所 ☎41-1119  
 サン・ビレッジさざ ☎62-3338    佐々町社会福祉協議会 ☎63-5900

## 3月の保健事業

健康相談センター ☎63-5800

項目	日程	時間	対象者・内容
マザークラス	3/2(水)	10時~12時30分	【保健師編】歯の衛生、妊娠中のからだの変化など 【栄養士編】妊娠中の食生活
3歳児健診 (3歳6か月~3歳8か月)	3/3(木)	受付時間 13時~13時30分	平成24年7月1日~平成24年8月31日生まれ ※個人通知します。
5歳児健診	3/4(金)	受付時間 12時30分~12時50分	平成23年1月29日~平成23年4月1日生まれ ※既に個人通知しております。
さざ☆さわやかウォーキング &ミニ食育フェア	3/6(日)	受付時間 8時40分~9時	これから心地よい季節となりますので、健康づくりやリフレッシュの機会として、佐々川の菜の花や桜並木を見ながら、ご家族・お友達・お子様など多くの皆さんで佐々を歩きましょう。
健康なんでも相談	3/7(月)	9時~11時30分	血圧測定、検尿、運動・栄養・こころの相談、母子健康手帳交付、乳幼児身体測定、予防接種の受け方、その他健康に関するご相談に応じます。
幼児歯科検診 (2歳・2歳6か月・3歳児対象)	3/10(木)	受付時間 13時~13時30分	2歳児:平成26年3月1日~平成26年3月31日生まれ 2歳6か月児:平成25年8月1日~平成25年8月31日生まれ 3歳児:平成25年3月1日~平成25年3月31日生まれ ※個人通知します。
こころの健康づくり講演会	3/11(金)	受付 13時 講演会 13時30分~15時 相談会 15時40分~16時	「眠りと健康」~心地よい睡眠でこころも体も健やかに~睡眠と生活習慣病やメンタルヘルスの関係について くわしくは広報さざP11をご覧ください。
男性料理教室	3/15(火)	10時~12時30分	今回のテーマは「認知症を防ぎたい」です。
赤ちゃん相談	3/16(水)	受付時間 13時~14時	生後12か月までのお子さまが対象 身長・体重測定、一般・離乳食相談を行います。
赤ちゃん健診	3/17(木)	受付時間 13時~13時30分	生後4~5か月頃のお子さまが対象 身長・体重測定、医師の診察、一般・離乳食相談を行います。 ※ブックスタート(絵本を開く楽しい体験と絵本の手渡し活動)も行います。 ※個人通知します
エクササイズ	3/4・18・25(金) 3/11(金)	9時~9時30分 9時~10時	運動習慣をつけたい方、どうぞご参加ください。「健康ながさき21エクササイズ」にそって、ストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングを30分間行います。希望者には体重・体脂肪・腹囲などの測定をしています。
ふれあい広場	3/9・23・29	10時~15時 (ただし、土曜日は、 11時45分まで)	昼間、ご家庭で育児をしているお母さん方、健康相談センターで親子ともに交流してみませんか?ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。 ※都合により急きよ当日に中止する場合があります。
1歳6か月児健診	4/7(木)	受付時間 13時~13時30分	平成26年8月1日~平成26年9月30日生まれ ※個人通知します。

\*土曜日は12時まで開館しています。  
 \*開館日は常時リハビリ室を開放していますので、お気軽にご利用ください。  
 (毎週水曜日の13時~16時は介護予防事業のため、一般の方のリハビリ室の利用ができません。)

## 健康テレホンサービス

☎0120-555-203

(携帯電話からは☎095-826-5511をご利用ください。)

月	睡眠時無呼吸症候群(SAS)
火	胆管がん
水	子どもの食物アレルギー
木	とびひ
金	むずむず足症候群(レストレスレッグス症候群)
土・日	女性の尿もれ

\* 祝祭日は前日のテープが流れます。  
 \* 朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。  
 \* 内容は専門の医師・歯科医師がつくりまします。

## 休日在宅当番医日程表

月	日	医療機関名	電話番号	備考
3	6日	かわかみ皮フ科クリニック	☎41-1017	当番日以外の日曜祝日については、救急病院などをご利用ください。
	13日	とくだ眼科	☎41-1717	
	20日	やまぐち小児科	☎41-1661	
	27日	佐々病院	☎62-2184	

## 《佐々町内の接種対応医療機関一覧》 \*医療機関名は50音順

医療機関名	受付時間		ヒブ	小児用肺炎球菌	三種混合四種混合	ポリオ	BCG	MR	水痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん予防ワクチン	高齢者肺炎球菌	備考
	月~金	土												
かわかみ皮フ科クリニック ☎41-1017	9時~12時30分 14時~18時	9時~12時30分 14時~16時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	木曜日午後休診
かわむら内科 ☎62-6789	8時30分~12時30分 14時~18時30分	8時30分~12時30分 14時~16時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜日は16時まで
徳田医院 ☎62-2025	9時~12時 14時~17時30分	9時~12時	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	1歳以上
とくだ眼科 ☎41-1717	8時30分~11時30分 13時30分~17時30分	8時30分~11時30分 13時30分~17時30分	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水・木曜日午後休診
中村整形外科 ☎63-3128	9時~12時 14時~17時30分	9時~12時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
平井産婦人科 ☎62-3903	14時~17時	14時~17時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
前田外科胃腸科 ☎62-6868	9時~12時 14時~18時	9時~12時	×	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	水曜日午後休診
やまぐち小児科 ☎41-1661	9時~12時30分 14時~18時	9時~12時30分 14時~17時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	木曜日午後休診
山田医院 ☎63-3611	9時~12時 15時~18時	9時~12時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
むらしま循環器科 ☎41-1262	9時~12時 14時~18時	9時~12時	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	木曜日午後休診

※町内・町外の医療機関に限らず、接種を希望される際には事前に必ず予約してください。 ※4月より接種時間帯が変更になっている医療機関がありますので、確認してください。