



2014 3月  
[平成26年]

# 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
2	3	4	5	6	7	8
◎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 (休日在宅当番医) 前田外科胃腸科医院 ☎62-6868	★健康なんでも相談日 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ◆3B体操クラブ	★男性料理教室 ★ふれあい広場 ◆生きがい教室	★マザークラス ◆カラオケクラブ	★3歳児健診 ◆生きがい教室	★エクササイズ ★がんばらんば体操 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	◎宝くじ文化公演「現代狂言Ⅷ」 ★ふれあい広場
9	10	11	12	13	14	15
◆生きがい教室 (休日在宅当番医) 山田医院 ☎63-3611	☆心配ごと・子ども相談 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ◆3B体操クラブ		★赤ちゃん相談 ◆カラオケクラブ	★赤ちゃん健診 ◆生きがい教室	★エクササイズ(ウォーキング) ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	
16	17	18	19	20	21	22
(休日在宅当番医) 平井産婦人科 ☎62-3903	◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ◆3B体操クラブ	★健診結果説明会 ◆生きがい教室	★心の健康づくり講演会 ◆カラオケクラブ	★健診結果説明会(午前のみ) ★幼児歯科検診 ◆生きがい教室 ☆弁護士無料法律相談		★ふれあい広場
23	24	25	26	27	28	29
(休日在宅当番医) やまぐち小児科 ☎41-1661	★ふれあい広場 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ◆3B体操クラブ		◆カラオケクラブ ◆介護予防推進連絡会(にっこり会)		★エクササイズ ◆カントリークラブ ☆介護者の会	
30	31	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
	◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ◆3B体操クラブ	◆生きがい教室	◆カラオケクラブ	★1歳6か月児健診 ◆生きがい教室	★エクササイズ ★がんばらんば体操 ◆生きがい教室	

※◎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  
 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  
 町立図書館 ☎41-1800  
 佐々郵便局 ☎62-2042  
 サン・ビレッジさざ ☎62-3338  
 佐々町社会福祉協議会 ☎63-5900  
 ゴミ処理場(クリーンセンター) ☎62-3512  
 佐々交番 ☎62-2051  
 消防佐々出張所 ☎41-1119

## 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
さざ☆さわやかウォーキング	3/2(日)	受付時間 8時45分~9時15分	佐々川の桜並木を中心に、ご家族、お友達などみなさんとてを歩きましょう。
健康なんでも相談日	3/3(月) 4/7(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。
男性料理教室	3/4(火)	10時~12時30分	3月のテーマは「お弁当をつくりましょう」です。
マザークラス	3/5(水)	10時~12時30分	【保健編】歯の衛生、妊娠中のからだの変化 【栄養編】妊娠中の食生活
3歳児健診(3歳6か月~3歳8か月)	3/6(木)	受付時間 13時~13時30分	平成22年7月1日~平成22年8月31日生まれ ※個人通知します。
赤ちゃん相談	3/12(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	3/13(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。
こころの健康づくり講演会	3/19(水)	受付時間 13時~13時30分	ストレスと上手に付き合うコツ、リラクゼーションやセルフケア法など、自分のこころの健康にも目を向ける機会にしましょう。くわしくは広報さざ12ページをご覧ください。
幼児歯科検診(2歳・2歳6か月・3歳児対象)	3/20(木)	受付時間 13時~13時30分	2歳児:平成24年3月1日~平成24年3月31日生まれ 2歳6か月児:平成23年8月1日~平成23年8月31日生まれ 3歳児:平成23年3月1日~平成23年3月31日生まれ ※個人通知します。
エクササイズ	3/7・4/4(金) 3/14(金) 3/28(金)	9時~9時45分 9時~10時 9時~9時30分	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。第1・3週はがんばらんば体操も行います。第2週はウォーキングです。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	3/4・8・22・24	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。※都合により急きょ当日に中止する場合があります。
1歳6か月児健診	4/3(木)	受付時間 13時~13時30分	平成24年8月1日~平成24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☎0956-23-4300をご利用ください。)

月	海外旅行と予防接種
火	心臓バイパス手術
水	新入学に備えて
木	尋常性乾癬
金	統合失調症は治る
土・日	尿路結石②最新の治療と予防

\*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・歯科医師がつくれます。

## 平成25年度定期予防接種 予防票は医療機関および健康相談センターにあります。

\*必ず、保護者またはお子さまの健康状態をよくご存じの方が同伴し、母子手帳を持参してください。(母子手帳を持参していない場合は接種できませんのでご注意ください)

予防接種	対象者	標準的接種時期	接種回数と接種間隔
ヒブ	生後2か月以上5歳未満	初回:生後2か月以上7か月未満(※1) 追加:初回接種終了後7~13か月の間	27日から56日の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	初回:生後2か月以上7か月未満(※2) 追加:初回接種終了後7か月以上15か月未満	27日以上の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
四種混合三種混合不活化ポリオ	1期初回:生後3か月~90か月未満 1期追加:生後3か月~90か月未満 2期追加:初回接種終了後12か月~18か月未満	1期初回:生後3か月~生後12か月に達するまでの期間 1期追加:生後3か月~生後12か月に達するまでの期間 2期追加:初回接種終了後12か月~18か月に達するまでの期間	20日から56日の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
BCG	1歳未満	生後5か月~8か月に達するまでの期間	1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。
麻疹・風疹混合	第1期:生後12か月~24か月未満 第2期:5歳~7歳未満で小学校入学前の年頃	第1期:生後12か月~24か月未満 第2期:5歳~7歳未満で小学校入学前の年頃	第1期・第2期に1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。 ※第2期の対象の方には個別通知済みです。
日本脳炎(※3)	1期初回:生後6か月~90か月未満 1期追加:生後6か月~90か月未満 2期:9歳以上13歳未満	1期初回:3歳に達した時から4歳に達するまでの期間 1期追加:4歳に達した時から5歳に達するまでの期間 2期:9歳に達した時から10歳に達するまでの期間	6日から28日の間隔で2回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種 1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。
二種混合	2期:11歳以上13歳未満	2期:11歳~12歳に達するまでの期間	1回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 ※標準的接種時期の方には個別通知済みです。
子宮頸がんワクチン	小学6年生から高校1年生の年齢に相当する女子	中学1年生(13歳相当)の女子	3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 サーバリックスの場合:初回接種時に1か月後に2回目、6か月後に3回目 ガーダシルの場合:初回接種時に2か月後に2回目、6か月後に3回目 ※標準的接種時期の方には個別通知済みです。

※(1)標準的接種時期以外:生後7か月~12か月未満は27~56日の間隔で2回接種、初回接種終了後7~13か月の間に1回追加接種、1歳以上5歳未満1回接種。  
※(2)標準的接種時期以外:生後7か月~12か月未満は27日以上の間隔で2回接種、2回終了後60日以上あけて生後12か月以降に追加1回接種。  
※(3)平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれのお子さまは20歳未満までの間に接種が可能となりました。  
※13歳未満は、誕生日の前々日までが対象(「年齢計算に関する法律」民法第143条を適用)となります。  
※接種の対象年齢期間を超えると自己負担となります。また、接種間隔が定められている予防接種においては、接種間隔を守って接種してください。

## 《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	月	金	土	日	ヒブ	小児用肺炎球菌	四種混合	三種混合	ポリオ	BCG	MR	日本脳炎	二種混合	子宮頸がんワクチン	備考
かわかみ皮膚科クリニック ☎41-1017	9:00~12:30	9:00~12:30			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜の午後休診
かわむら内科 ☎62-6789	8:30~12:00	8:30~12:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜日は15時半まで
徳田医院 ☎62-2025	9:00~12:00	9:00~12:00			○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	
とくだ眼科 ☎41-1717	8:30~11:30	8:30~11:30			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水・木曜日は午後休診
中村整形外科医院 ☎63-3128	9:00~12:00	9:00~12:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
平井産婦人科 ☎62-3903	14:00~18:00				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
前田外科胃腸科医院 ☎62-6868	8:30~12:00	8:30~12:00			×	×	○	○	○	×	○	○	○	○	
やまぐち小児科 ☎41-1661	9:00~12:30	9:00~12:30			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜の午後休診
山田医院 ☎63-3611	9:00~12:00	9:00~12:00			×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	
力竹内科医院 ☎63-2029	9:00~12:00	9:00~12:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※町内町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。

## 休日在宅当番医日程表

月	日	医療機関名	電話番号	備考
3	2	前田外科胃腸科医院	☎62-6868	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。
	9	山田医院	☎63-3611	
	16	平井産婦人科	☎62-3903	
	23	やまぐち小児科	☎41-1661	
	30	-	-	