

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日  
 所=場所 内=内容 定=定員 費=参加費・受講料  
 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

介護のことを学ぼう！

各問い合わせ先

いずれも、**対**市内にお住まいで、介護をしているか予定があるかた、介護に関心があるかた **費**無料

**家族介護教室①** 期・テ12月16日

(水)：「認知症の人と家族の支援」  
 「実習・アロマスプレーを作ってみよう」**時**午後1時30分～4時 **所**琴海南部文化センター **定**20人 **申**12月10日(木)までに電話で。**問**琴海地域包括支援センター(☎801・2730)

**家族介護教室②** 期・テ①12月19日(土)：「認知症家族の体験談」②12月26日(土)：「チエアヨガ」「介護の悩み相談」**時**午前10時～正午 **所**茂木地区公民館 **定**各15人 **申**12月12日(土)までに電話で。**問**小島・茂木地域包括支援センター(☎820・8231)



肺年齢測定と禁煙の相談会

健康づくり課 ☎829・1154

たばこに関する相談や肺年齢の測定ができます。**日**12月13日(日) 午前10時～正午 **所**市民会館 **費**無料 **申**不要 **他**肺年齢測定は40歳以上の市民が対象

事前に電話でご予約を！



## 《予約制》出張けん診

**問**あじさいコール(☎822-8888)

**持**健康保険証、無地のTシャツ(胃がん検診のかた)、バスタオル(子宮がん検診のかた)

**申**右表の申込開始日からけん診実施日の3日前(土・日・祝日を除く)までにあじさいコール(☎822-8888)へ電話で申し込みを。※申し込みは30分ごと(例えば、9:00～、9:30～、10:00～など)に受け付け。定員に達次第終了。

**他**胃がん検診は前日午後9時以降の飲食・喫煙は不可。最新のけん診予定は、毎月のこのコーナーでご確認ください。

日時	場所	がん検診		申込開始日
		胃	子宮	
1/ 7(木)	9:00～10:30	香焼公民館	○	12/10(木)
	13:30～14:30	伊王島開発総合センター	○	
1/ 8(金)	9:00～10:30	茂木地区公民館	○	12/20(日)
1/12(火)	9:00～10:30	コアマンションマリナシティ長崎	○	
	13:30～14:30	小櫛地域センター	○	
1/13(水)	9:00～10:30	LaLaなめし	○	
1/14(木)	9:00～10:30	横尾団地集会室	○	
1/15(金)	10:00～11:00	高島ふれあいセンター	○	
1/18(月)	9:00～10:30	南部市民センター	○	
	13:30～14:30	深堀体育館	○	
1/19(火)	9:00～10:30	京泊公民館	○	
	13:30～14:30	式見地区ふれあいセンター	○	
1/20(水)	9:00～10:30	日見地区公民館	○	
1/21(木)	9:00～10:30	西北・岩屋ふれあいセンター	○	12/25(金)
	13:30～14:30	小江原地区ふれあいセンター	○	
1/22(金)	9:00～10:30	ダイヤモンドふれあいセンター	○	
	14:00～15:00	脇岬地区公民館	○	
1/25(月)	9:00～10:30	西町校区集会所	○	
1/26(火)	9:00～10:30	土井首地区ふれあいセンター	○	

## — 元気がいちばんたい! 健康長崎市民21 「気づいていますか、こころのサイン」

悩みやストレスは誰にでもありますが、ストレスを受け続けると体調を崩すだけでなく「こころの不調」が現れることがあり、この状態をそのままにしておくと、「うつ病」などのこころの病気を引き起こすことがあります。うつ病は早期発見がとても重要です。家族や身近なかたの気になる変化や行動があったら、声をかけてみましょう。

ご自身や周りの人の「こころのサイン」に気づいたら周囲に相談してみてください。地域保健課では、こころの健康に関するご相談を受付けています。また、ストレスチェックはスマホやパソコンで簡単にできます。「長崎市こころのメガネ」で検索するか右のQRコードを読み込んでください。

### ○自分で気づくサイン○

- ・気分が沈む、こころが重い
- ・眠れない、朝早く目が覚める
- ・食欲がなくなる、味がしない
- ・何事にも興味がわかない など

### ○周りの人が気づくサイン○

- ・以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事のミスが増える
- ・周囲との交流を避ける
- ・趣味や外出をしなくなる など



地域保健課精神保健係 (☎829-1153)  
 精神保健相談専用ダイヤル (☎829-1311)

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温計測を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。

## 今月の講座・教室

いずれも参加無料。下の問い合わせ先に電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
ヘルスアップひみ 運動や健康相談など	20歳以上の市民	12/22(火)	13:30~15:30	日見地区公民館	12/18 (金)	①
ヘルスアップひがし 運動や健康相談など	20歳以上の市民	12/23(水)	13:30~15:30	東部地区 にこにこセンター	12/18 (金)	
いきいき健康教室 健診結果の見方、体操など	20歳以上の市民	①12/10(木) ② 1/14(木)	10:00~12:00	香焼公民館	1週間 前まで	②
まちななかサロン「フレイル って何?~コロナ禍にお けるフレイル予防~」	市民	12/15(火)	14:00~16:00	メルカつまち 5階	事前に	③
ひきこもりの家族学習会 「精神疾患について」	6カ月以上ひきこも り状態のかたの家族	12/16(水)	14:00~16:00	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	④
こころの健康相談	心理相談を希望する かた(家族も可)	12/17(木)	9:00~、10:00~、 11:00~	市役所別館地下1階 精神保健福祉相談室	事前に	
自死遺族のつどい	大切な人を自死で 亡くされたかた	12/19(土)	10:00~12:00	アマランス	事前に	⑤
認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい	市民	12/22(火)	13:00~15:00	もりまちハートセンター	不要	

- ①地域福祉課(東) ☎813-9001  
②地域福祉課(南) ☎892-1113  
③包括ケアまちななかラウンジ ☎893-6621  
④精神保健福祉相談室 ☎829-1311  
⑤認知症の人と家族の会 ☎845-2180

## 年末年始の救急医療機関案内

新型コロナウイルス感染症に関する  
相談は P10 をご覧ください

※受診の際には健康保険証・診療代金をお持ちください。詳しくは市ホームページでも確認できます。

## 救急医療機関案内

☎ 825-8199

当日受診できる医療機関をご案内します。

休日の医療機関  
などはこちら

## ●在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月31日(木)~1月3日(日)

診療科目	診療時間
内科・外科・小児科	午前9時~午後6時
婦人科・眼科・耳鼻科	午前9時~正午

※年末年始の新聞か市医師会ホームページで確認可。受診する際は、事前に医療機関へ電話でお問い合わせください。

## ●歯科在宅当番医 (あじさいコール ☎ 822-8888)

診療日: 12月30日(水)~1月3日(日)

診療時間: 午前9時~正午

※年末年始の新聞か市歯科医師会ホームページで確認可

## ●県口腔保健センター歯科診療所

(茂里町 3-19、県歯科医師会館 3階 ☎ 848-5970)

診療日: 12月30日(水)・31日(木)

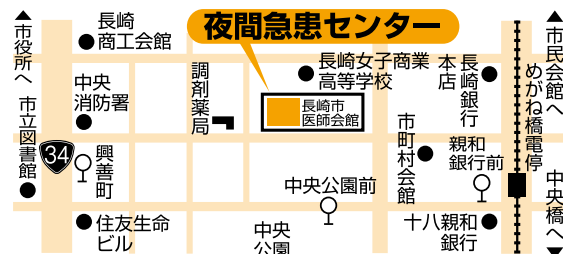
1月2日(土)・3日(日)

診療時間: 正午~午後5時

## ●夜間急患センター (栄町 2-22 ☎ 820-8699)

診療日: 12月31日(木)~1月3日(日)

診療科目	受付時間
内科	午前10時~午後5時※ 午後 8時~11時30分
小児科	午前10時~午後5時※ 午後 8時~翌朝6時

※年末年始は昼間  
も診療しています。

## 県小児救急電話相談 ☎ # 8000

(つながらない時は ☎ 822-3308 へ)

子どもの急な病気やけがなどで心配なとき、経験豊富な看護師が対処法などをアドバイスします。※電話相談は、診断や治療を行うものではありません。  
相談時間: 午後6時~翌朝8時 ※日曜・祝日、12月31日(木)~1月2日(土)は24時間対応