



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料

講座名	期日	時間	場所	その他
ひきこもり家族学習会 「訪問看護から対応方法を学ぼう」	8/19㊦	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	㊦ 6カ月以上ひきこもり状態の方の家族 申 電話 締 事前に 問 ①
肺年齢測定と たばこに関する相談会	8/23㊦	10:00～12:00	アマランス	㊦ 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 18人 申 市ウェブサイト、電話 締 8/20 ㊦ 問 ②
認知症の人と家族の会 ㊦ あじさい会 ㊦ ナイトなつどい	㊦ 8/25㊦ ㊦ 9/12㊦	㊦ 13:00～15:00 ㊦ 20:00～	㊦ もりまちハートセンター ㊦ オンライン	申 電話 締 事前に 問 ③
臨床心理士による こころの健康相談	8/27㊦	9:00～、10:00～、 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 締 事前に 他 家族の相談も可 問 ①
いきいき健康教室	9/1㊦	13:30～15:30	健康づくりセンター	㊦ 市民 定 30人 申 市ウェブサイト、電話 締 8/26 ㊦ 他 無料託児あり 問 ④
よろず介護教室 ～排泄ケアや高齢者疑似体験～	9/5㊦	10:00～13:00	小島地区ふれあいセンター	定 15人 申 電話 締 9/4 金 問 ⑤
在宅医療講座		14:00～15:30	東部地区にここセンター	㊦ 市民 定 100人 申 電話、FAX(826-3021)、メール 締 随時 問 ⑥

問い合わせ

- ①精神保健相談ダイヤル(☎ 829-1311) ②健康づくり課(☎ 829-1154)
 ③認知症の人と家族の会(☎ 845-2180) ④地域福祉課(南)(☎ 892-1113)
 ⑤小島・茂木地域包括支援センター(☎ 820-8231) ⑥包括ケアまちなかラウンジ(☎ 893-6621)

家族みんなで
食中毒を予防しよう!

- ・冷蔵庫に物を詰め込まない
 - ・調理前や肉・魚などを扱った後、食事前は手を洗う
 - ・包丁やまな板は肉用・野菜用など使い分ける
 - ・加熱調理の食品は、中心部を75度以上で1分以上加熱する
 - ・清潔な器具や食器を使って盛り付け
 - ・冷蔵が必要な食品は冷蔵庫から出した後、放置しない
 - ・残った食品は冷蔵保管し、温め直しは十分に加熱する
- 問 生活衛生課
(☎ 829-1155)

性感染症などの検査を
匿名で受けられます

日程	受付時間
8/19㊦、8/26㊦、 9/2㊦	9:00～11:00
8/20㊦、8/27㊦、 9/3㊦	13:30～16:30
9/10㊦	17:00～19:30

- ㊦ (検査項目) HIV(エイズ)、梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎ウイルス
 ㊦ 市役所 11 階 相談室 ㊦ 無料
 申 市ウェブサイト、電話
 締 希望日の前日17:00
 問 感染症対策室
 (☎ 829-1172)

予約は
こちら▶アプリ「歩こーで!」
特産品などを当てよう!

- ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」でチケットをゲットし、応募すると抽選で賞品が当たります。
 ㊦ 1,500円相当の長崎市産品(50人)
 500円分のQUOカードPay(150人)
 申 8/24 ㊦～9/7 ㊦17:00の期間にアプリ内のメニュー「ポイント・チケット抽選」から抽選チケットを取得。その後、9/10 ㊦～9/24 ㊦17:00の期間に応募。
 問 健康づくり課
 (☎ 829-1154)

詳しくはこちら▶

