

11月 休日在宅 当番(歯科)医

当番医 午前9時～午後5時
当番歯科 午前9時～正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町名
1日	森 医 院	87-3000	加津佐町
	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
	大場 歯科 医院	62-4579	島原市
	本多 歯科 医院	85-3550	南有馬町
3日	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
	喜多 歯科 医院	62-4745	島原市
	草野 歯科 医院	85-3110	南有馬町
8日	本多南光堂医院	85-2002	南有馬町
	内 田 医 院	82-2225	西有家町
	吉田 歯科 医院	62-5026	島原市
	八木 歯科 医院	86-3122	口之津町
15日	栗 原 医 院	87-2028	加津佐町
	伊 崎 医 院	82-2051	西有家町
	まき 歯 科	64-5077	島原市
	渡部 歯科 医院	86-5150	口之津町
22日	渡部眼科医院	86-2205	口之津町
	いそ産婦人科	82-2430	西有家町
	はらくち歯科医院	62-4361	島原市
	みわ 歯 科	86-4452	口之津町
23日	北有馬クリニック	65-7100	北有馬町
	泉 川 病 院	72-2017	深江町
	宮崎 歯科 医院	62-1180	島原市
	立川 歯科 医院	87-4547	加津佐町
29日	哲 翁 病 院	86-3226	口之津町
	坂上整形外科	82-1822	有家町
	いなだ 歯 科	62-2901	島原市
	山崎 歯科 医院	87-3163	加津佐町

※変更になる場合がございますので、必ずお電話でご確認ください。

11月 健康テレホンサービス

長崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300

- ☑ 高齢者の肺炎
- ☑ 腰痛を防ぐために
- ☑ インフルエンザ
- ☑ 耳鳴り
- ☑ 怒りっぽい老人

☑ 急に起こったタマの痛み
※祝日は、前日のテープが流れます。

言葉にできない子どもの悲鳴を見ない、聞かない、も虐待です。
身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、保護・養育の怠慢・拒否(ネグレクト)

守ろうよ 未来を見つめる 小さなひとみ
虐待が疑われたら、すぐに連絡を!! (秘密は厳守されます)
福祉事務所 地域福祉課 ☎050(3381)5051
子育てテレフォン ☎0957(82)3837

11月は「児童虐待防止推進月間」です

公的年金コンクール作品展の開催について
長崎県美術館で、「年金」をテーマに作成したポスター・作文コンクールの作品展を開催します。これは、21世紀の高齢化社会を担い、将来の公的年金を支えることとなる中学生および高校生を対象に実施したもので、生徒たちの作品を通して、年金への関心と理解を深めてもらうことを目的に行われます。

多くの来場をお待ちしています。
長崎県美術館 運河ギャラリー
長崎市出島町2番1号
11月10日(火)～11月15日(日)
午前10時～午後6時

● 無料
● 展示作品
作文の部 入賞作品
ポスターの部 応募全作品
☎0957(26)16666
長崎県社会保険事務所

平成22年度自治医科大学入学者募集について
自治医科大学(栃木県)では、離島・へき地で働く医師を養成しています。入学金や授業料などの学費は全額貸与され、卒業後、県内の離島の病院などに一定期間勤務すれば、その返還が免除されます。

● 出願期間
平成22年1月4日(月)～19日(火)
● 一次試験
平成22年1月25日(月)、26日(火)
長崎県医療政策課で頒布する申し込み要領をご覧ください。
郵送による請求も可能です(送料無料)。
自治医科大学 学事課教務第1係 ☎0985(58)7045

耐震の診断、改修工事をお成します
県と市では、「安全・安心住まいづくり支援事業」として、木造住宅の耐震診断や耐震改修工事に対する助成を行っています。

地震は、いつ起こるかかわからず、生命にかかわる甚大な被害を引き起こすこともあります。家屋の安全を図り、明日の万一に備えましょう。

耐震診断
申し出により、市が契約する建築士事務所協会の診断士が、訪問し、調査します。

診断費用 15,000円
※総費用45,000円のうち、30,000円は、市が負担します。

耐震改修
「危険」と判定された住宅の耐震改修工事に対し、30万円を上限に、工事費の1/2を補助します。ただし、改修工事を依頼できる事業者は、次のいずれかとなります。
① 建設業の許可を受けている島原半島内の業者
② 建築士が施工管理を行う場合の、島原半島内の業者
対象となる住宅
昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建設された3階建て以下

の木造住宅
申請者本人(税金の未納がない人)が所有し、居住する住宅
まずはお電話でお問い合わせください。

☎050(3381)5067
建設部都市計画課

11月は、「労働時間適正化キャンペーン期間」です
長崎労働局では、過重労働、賃金不払い残業サービス残業など労働時間に関する相談ダイヤル(無料)を設置します。
お気軽にご相談ください。
11月21日(土)午前9時～午後5時
長崎労働局 ☎0120(794)713 (フリーダイヤル)

お詫びと訂正
広報南島原10月号11ページの「ふるさと応援寄附」記事内の「創価大学」は、「長崎総合科学大学」の誤りでした。お詫びして訂正します。

11月25日～12月1日は…
犯罪被害者週間
犯罪被害者等に対する問題を社会全体で考え、ともに支え合う、誰もが安全に安心して暮らすことができる社会の実現をめざす運動です。
☑ 市民生活部 人権男女共同参画室 ☎050(3381)503

南島原市健康づくり計画
ひまわりプランだより No.28
市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141

ひまわりプラン応援団体大募集
「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。
南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

11月8日は、「歯の日」です

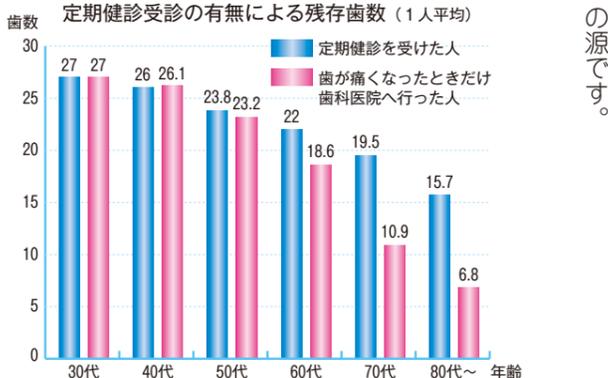


歯は一生使うもの。今回は、歯や歯ぐきについて考えてみます。
毎日おいしく食べることができるとは、「健康な歯」が揃っているからこそ。しっかり噛むことで、おいしく感じ、食べ物の消化・吸収も良くなります。

物をよく噛むという行為(咀嚼)は非常に大切で、噛むことで分泌された唾液が、細菌を洗い流すため、歯周病、虫歯、口臭の予防につながります。また、噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。歯を失う主な原因は「むし歯」と「歯周病(歯槽膿漏など)」です。特に歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気付いたときには手遅れであることも少なくありません。

識されています。また、むし歯や歯周病を予防するためには、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるケアを併せて行うと効果的です。

歯が痛くなってから通院するのではなく、年に1～2回は歯科医院で健診するよう心がけましょう。健康なお口が健康なからだの源です。



定期健診を受けなかった人は、50歳以降年齢とともに加速的に歯を失っており、80歳を超えると定期健診を受けた人の半以下の歯しか有していない。

幼児期の取り組みがとても大切です。フッ化物応用推進研修会

市民生活部 健康対策課 健康事業班 ☎050(3381)5141

むし歯のしくみ、ご存知ですか。むし歯のできやすさは、幼児期の取り組み(口腔ケア)に大きく左右されることがわかっています。市では、虫歯予防、歯周病予防の観点から、幼児期からの「フッ化物洗口」の推進に力を入れています。耳慣れない「フッ化物洗口」ですが、その取り組みと効果について、研修会を行います。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

12月4日(金) 午後7時(受付)、午後7時20分(開会)
ありえコレジヨホール
講演「フッ化物洗口実施に向けての理解」講師 長崎大学医歯薬学総合研究科 歯学系 歯学博士 飯島 洋一氏
発表「フッ化物洗口5年間の歩み」南有馬小学校 校医 菅歯科医院院長 菅 徳明氏
「フッ化物洗口の実践発表」南有馬小学校 養護教諭 多田 美加氏

※フッ化物洗口とは…フッ化物で口をすすぐことにより歯の表面を強化するむし歯予防の方法です。



あ、たかい町にするために、あいさつをい、ぱいする。
テーマ「ふるさと南島原市にできること」 南島原市立 口之津 小学校 6年 名前 芳澤 聖