

1月の献血

日にち	時間	ところ
1月24日(木)	9:00~10:00	平戸市消防本部

標語「献血で 救える命が そこにある」

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2549

1月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
1月10日(木)	13:30~15:30	平戸市未来創造館 COLAS平戸

☎長寿介護課高齢者支援班 内線☎2590

1月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	関節リウマチの症状や原因について
火曜	足の痛みと靴の選び方
水曜	こどもの頭痛
木曜	白内障の手術について
金曜	大人の発達症を知っていますか
土曜・日曜	外陰部のかゆみ

年末年始特別テーマ(12月28日~平成31年1月6日)
「高齢者の難聴と耳鳴」

※フリーダイヤル ☎0120-555-203(携帯不可)
※携帯電話 ☎095-826-5511
お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の持ダネ

~大切な思いを未来へつなぐ~マイエンディングノートを利用しませんか

☎長寿介護課 高齢者支援班(地域包括支援センター)内線☎2590

マイエンディングノートとは、これまでの人生を振り返り、自分自身の要望や家族のこと、財産、もしもの時のことなどをまとめ、しっかりとノートに残しておくことで役立つ終活ノートです。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人など、ゆっくりと楽しみながら書くことで「これからの自分の人生のあり方についてを考える」きっかけにもなります。

また、このノートは日常生活のことを忘れた時のために、日ごろのことを書きとめておくノートとしても活用できます。マイエンディングノートは、長寿介護課高齢者支援班で配布しています。また地区の集まりなどでの配布や説明を要望される場合は、お問い合わせください。



マイエンディングノートに記録する内容

①わたしのこと

本人の誕生から今までの経歴、趣味、かかりつけの病院の情報など

②大切な人たち

家系図、家族や親戚など、お世話になった人たちへのメッセージ

③財産について

本人の貯金や保険、土地、建物などの財産に関すること

④もしもの時は

病気になった時の治療法やかかりつけのお医者さん、介護をお願いしたい人、判断能力の低下が見られた際には財産管理などをお願いしたい人、遺言書の作成など

書き方のルール

- ・好きなページから書きはじめてください。
- ・何度書き直しても大丈夫です。
- ・家族と相談しながら書くこともできます。
- ・ノートの存在・保管場所を明らかに。

※遺言的な内容をノートに書くことはできませんが、相続などの法的効力はありません。

子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



1月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎こども未来課母子保健班 ☎内線2572

日にち	ところ	種類および受付時間
1月16日(水)	平戸市福祉保健センター(田平町)	1 12:30~12:45
1月17日(木)	ふれあいセンター	妊母 10:00~10:30
1月24日(木)	生月支所	妊母 10:00~10:30
1月29日(火)	平戸市福祉保健センター(田平町)	3 12:30~12:45
1月31日(木)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13:00~13:30

妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 乳 乳児健診 3 3歳児健診 1 1歳6ヶ月児健診

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえキッズ(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C(北部:平戸幼稚園)	22-2810	小鳩保育園(南部:小鳩保育園)	27-0333	生月認定こども園(生月:認定こども園)	53-1079	はなぞの広場(田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	津吉保育園(南部:津吉保育園)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575						

1月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

☎平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
1月1日(祝・火)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月2日(水)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月3日(木)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
1月6日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月13日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
1月14日(祝・月)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
1月20日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月27日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00~8:00)
☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。