



スロージョギング体験会

とき 9日(金)13時30分～15時30分

ところ 三原運動公園

内容 自分に合う遅い速度で走るスロージョギングの体験

定員 40人(申し込み先着順)

参加費 300円

申し込み 7日(水)までに三原運動公園(☎0848・66・3900)へ

介護予防教室

～運動コース～

とき 6月12日(木)・26日(木)、7月10日(木)・24日(木)、8月7日(木)・21日(木)、9月4日(木)(全7回)

※時間は10時～11時30分。

ところ サン・シープラザ(3階)

対象 65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人

定員 30人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

介護予防に活用してください げんき確認シートを送付

日常生活に必要な心身機能が衰えていないか判定することが出来るシートを今月下旬に送付します。



▲昨年のげんき確認シート

目記入し、返送してください。

判定結果を後日送付します。

対象 65歳から3歳区切りの人(65歳、68歳、71歳…)

※要支援・要介護認定者を除く。

問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

もの忘れ相談

とき 8日(木)13時30分～15時30分

ところ 市役所本庁4階 第3会議室

内容 専門医による認知症の診断、治療の相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。

●11月の削減効果

切り替えた人数 3,355人
削減された金額 670万287円

問い合わせ先 保険医療課(☎0848・67・6050)

自閉症・発達障害の人が 自分らしく生きていく ためのコミュニケーション講座

とき 6月7日(土)13時30分～16時

ところ 市民福祉会館(2階)

講師 おめめどう代表取締役 奥平綾子さん

内容 視覚的に意思疎通するコミュニケーション(コミュニケーション) ユメモ)の活用方法

対象 自閉症・発達障害の人の家族・学校関係者・支援者など

定員 50人(申し込み先着順)

参加費 500円
※託児も可能(要予約)。



保健師です

職場のメンタルヘルス

近年、職場でストレスを感じている人が増えてきています。仕事をしていて、「気分が沈む、憂鬱な気持ちになる」「物事に対して興味が湧かない」といった感じはありませんか。こうした状態が一日中2週間以上続くようなら誰かに話してみましよう。ストレスや苦しい気持ちは、人に聴いてもらうだけで楽になります。

また、最近は仕事でコンピュータを使うことが増え、職場での会話が少なくなっています。こうした環境でメンタルヘルス不調を減らすためには、意識的なコミュニケーションが必要とされています。まずは「明るいあいさつ」から始めてみてはいかがでしょうか。和気あいあいとした雰囲気、気持ちよく働きたいものです。

三原市保健師 高下康代

申し込み 5月31日(土)までにみはらスイミー(☎0909・509・2241)へ

ひきこもり相談

とき 28日(水)13時30分～16時

ところ 県東部建設事務所三原支所(〒一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 27日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・2011)へ

健康相談

とき 22日(木)13時15分～15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)
内容 健診結果の相談、食生活

相談、血圧測定など

定員 6人(申し込み先着順)
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

いろいろのなんでも相談

とき ①5月16日(金)②6月5日(木)13時30分～15時30分

ところ ①サン・シープラザ(4階)②久井保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

定員 各2人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み ①5月14日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)②6月3日(火)までに久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)へ

歯—モニターフェア in みはら

とき 6月7日(土) 13時30分～16時
参加費 無料
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 歯科健康診査、歯科相談、ブラッシング指導、フッ素洗口の実施指導、口の中の細菌観察、歯によい料理の展示・試食、歯科技工物の展示
 ※むし歯予防図画・ポスターコンクール入賞作品表彰を16時～16時30分に行います。

歯科健康診査を受けませんか

対象 ①2歳児＝平成23年7月1日～平成24年6月30日生まれ②大人＝20歳以上の人
用意する物 ①母子健康手帳、2歳児歯科健康診査問診票(ピンク色)②健康手帳(会場にも用意)
申し込み 5月7日(水)～23日(金)に保健福祉課(☎0848・67・6061 FAX0848・67・5934)へ



献血に協力を

とき 10日(土) 10時～11時30分、12時30分～16時
ところ イオン三原店(城町二丁目)

視覚に障害のある人の支援ボランティア養成講座

とき 6月7日(土)・14日(土)・28日(土)(全3回) 10時～15時
ところ 広島聖光学園(小泉町)、サン・シープラザ
定員 15人(申し込み先着順)
参加費 6000円
申し込み 5月31日(土)までにボランティア・市民活動サ

点訳奉仕員の養成講座

ポルトセンター(☎0848・67・9339)へ
とき 5月17日(土)～10月11日(土)の土曜日(全20回) 13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ
内容 点字・パソコン点訳の基礎学習
受講料 無料(資料代、保険料として1,100円必要)
申し込み 5月15日(木)までにボランティア・市民活動サポルトセンター(☎0848・67・9339 FAX0848・63・0599)へ

子育て応援



離乳食教室

とき 16日(金) 13時30分～15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など
対象 0～6カ月児の保護者
用意する物 母子健康手帳、エプロン、筆記用具
 ※託児も可能(要予約)。
申し込み 9日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



子育て応援相談

とき 6日を除く火・木曜日 10時～12時、13時～15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など
対象 乳幼児の保護者

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)
連休の小児科救急当番医院

と き	医療機関名
3日(土) 8時30分～17時30分	三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) (☎0848・67・7040)
4日(日) 9時～12時30分、14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
5日(月) 9時～12時、13時～16時30分	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848・64・8111)
6日(火) 8時30分～17時30分	三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) (☎0848・67・7040)

子育て支援センターでの子育て相談

①8日(木) 14時～15時 ぽぽら(宮浦六丁目)
 ②15日(木) 10時～11時 本郷ひまわり保育所(下北方一丁目)
 ③30日(金) 10時～11時 のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場
対象 乳幼児とその保護者

子育て支援サロン

用意する物 母子健康手帳
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)
とき 6日を除く火・木曜日 10時～12時、13時～16時
ところ サン・シープラザ(4階)
内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など
対象 乳幼児とその保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

放課後児童クラブ

夏休みの入会受け付け

放課後児童クラブとは、指導員や友達と遊び、宿題をしながら過ごす場所です。
対象 保護者が仕事などで昼間家にいない、小学1～3年生
 ※障害のある場合は小学1～6年生が対象。
 ※放課後児童クラブの場所・定員は、市ホームページに掲載。
 ※定員を超えた場合、待機になることもあります。
入会方法 5月16日(金)～6月13日(金)に、申請書と就労状況証明書(提出先に用意)を子育て支援課(☎0848・67・6045)または各支所へ