



### さわやか健康体操

生活に必要なストレッチや筋力トレーニングを紹介します。気軽に参加してください。

**対象** 65歳以上の人

**用意する物** バスタオルなど床に敷く物、飲み物

※希望者は直接会場へ。

とき(毎月)	ところ
月曜日13時30分～14時30分、木曜日10時～11時	サン・シープラザ3階
火曜日13時30分～14時30分(今月は7日を除く)	人権文化センター(長谷一丁目)
火・金曜日10時～11時(今月は7日を除く)	本郷公民館
月曜日13時30分～14時30分	久井保健福祉センター1階
水曜日10時～11時	神田公民館

※祝日、年末年始は除く。

**問い合わせ先** 高齢者福祉課  
☎0848・67・6055

### 高齢者向け運動機器利用のための講習会

**とき** ①16日(木)13時30分～15時30分 ②20日(月)14時～16時  
**ところ** ①サン・シープラザ3階 ②本郷福祉センター2階

**内容** 運動機器を効果的に活用するための講習

**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** 各15人(申し込み先着順)

**申し込み先** 高齢者福祉課 ☎0848・67・6055

### もの忘れ相談

**とき** 9日(木)13時30分～15時30分  
**ところ** 市役所本庁地下1階

**内容** 介護相談員による認知症の介護・生活支援の相談

**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

### こころのなんでも相談

**とき** 17日(金)13時30分～15時30分  
**ところ** 本郷保健福祉センター

**内容** 精神保健福祉士による相談  
**定員** 2人(申し込み先着順)  
**申し込み** 15日(水)までに本郷保健福祉センター ☎0848・86・3609へ

### 療育手帳の更新時には申請書の提出を

療育手帳の更新時には、判定を受けるとともに、社会福祉課(市役所本庁1階)へ申請書の提出が必要となりました。

**問い合わせ先** 社会福祉課 ☎0848・67・6060

### 断酒友の会の開催時間が変わりました

**とき** 第1・3月曜日①9時～12時 ②12時～14時  
**ところ** 市民福祉会館

**内容** ①お酒での悩み相談(要予約) ②体験談を通して断酒継続、心の回復をめざす定例会

**問い合わせ先** 三原断酒友の会 ☎0848・62・5612

### 野外で活動するときにはマダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。マダニが活発に活動する春から秋の間、山や草むらなどでは長

## スポーツを始めませんか

### ★市民合気道教室

①体験教室  
**とき** 11日(土)10時～11時30分  
※毎月第2土曜日に開催。

②審査技発表の見学  
**とき** 19日(日)10時～11時30分

**ところ** 武道館

**参加費** 無料

**問い合わせ先** 三原市合気道連盟 池内さん ☎0848・63・8378



### ★硬式テニス初級講習会

**とき** 11日(土)9時30分～12時  
※雨天の場合、中止。

**ところ** やまみ三原運動公園

**参加費** 300円

**定員** 40人(申し込み先着順)  
※ラケットは貸し出し可能です。

**申し込み先** 9日(木)までに三原市テニス協会 加藤さん ☎090・7592・0338へ



### 献血に協力を

◆4日(土)10時～13時、14時～16時 イオン三原店(城町二丁目)

◆10日(金)10時～13時、14時～16時 フジグラン三原(円一町一丁目)

◆12日(日)10時～11時30分、12時30分～15時30分 マックスバリュ本郷店(下北方一丁目)

### 男性の料理教室

**とき** 24日(金)10時～13時

**ところ** サン・シープラザ3階  
**対象** 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者

**参加費** 250円

**申し込み先** 社会福祉協議会 ☎0848・63・0570

### 運動普及リーダーによるウォーキング企画 運動し隊

～春満喫健康ウォーキング～

**とき** 18日(土)8時30分～

**ところ** 集合：小原第3公園(小原工業団地内 沼田西町)

**コース** ①団地全周コース9km ②団地半周コース6km



**申し込み** 15日(水)までに保健福祉課 ☎0848・67・6053へ

# こんにちは 保健師です



## 生活リズムを整えましょう

夜型の生活を送ったり、睡眠が不規則になったりしていませんか？生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。また、成長期の子どもでは、発育や発達を妨げるおそれもあります。

生活リズムを整えるには、生活に工夫が必要です。朝は太陽の光を浴びる、食事を3食きちんと取る、体を動かす、人とコミュニケーションをとる、夜はテレビやゲーム、明るすぎる照明など光の刺激を少なくするなどです。特に、食事はよく噛んで食べましょう。噛むという筋肉運動は、感情にかかわるセロトニンという神経伝達物質を増やします。そして、夕方以降の仮眠を避けることで、夜に質のよい睡眠をとることができます。

今の生活を見直して、できることを一つでも取り入れてみませんか。

三原市保健師 茅野朱里

**麻しん・風しんの  
無料予防接種**  
麻しん・風しんの混合ワクチンの定期予防接種を1回しか受けていない世代に、2度目の接種を無料で行います。  
**対象** 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの子  
**実施場所** 県内の広域予防接種受託医療機関  
**無料期間** 来年3月末まで  
**接種方法** 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できる物を用意して、医療機関に予約  
**問い合わせ先** 保健福祉課 ☎0848・67・6234

**子育て応援相談**  
**とき** 2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・6234



**児童手当の申請を忘れていませんか**  
子の出生、転入、公務員でなくなったときなどには、児童手当の申請が必要です。  
**対象** 中学校卒業まで(15歳の誕生日後の3月31日まで)の子を養育している保護者  
**支給額**  
3歳未満 15,000円  
3歳以上 10,000円

とき	医療機関名
4月29日(水) 9時～12時、 14時～16時30分	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848・63・5500)
5月3日(日)・ 4日(月) 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)
5日(火) 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(水) 9時～12時30分、 14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)

848・67・6061  
**祝日・5月の連休の  
小児科救急当番医院**

**ベビーサロン**  
**とき** 16日(木)10時30分～11時30分  
**ところ** サン・シープラザ4階  
**内容** 母子保健推進委員による親子のふれあい遊びなど  
**対象** 0歳児とその保護者  
**問い合わせ先** 保健福祉課 ☎0848・67・6045

**離乳食教室**  
**とき** 5月8日(金)13時30分～14時30分  
**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  
※託児は10人まで可(要予約)。  
**申し込み** 5月1日(金)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ



(第3子以降は15,000円) 中学生一律10,000円  
※所得制限があります。  
※原則、申請した月の翌月分からの支給になります。  
**問い合わせ先** 子育て支援課 ☎0848・67・6045

児童扶養手当(月額)		
	改定前	改定後
全部支給	41,020円	42,000円
一部支給	9,680円～ 41,010円	9,910円～ 41,990円
特別児童扶養手当(月額)		
	改定前	改定後
手当等級1級	49,900円	51,100円
手当等級2級	33,230円	34,030円

**児童扶養手当・特別児童扶養手当の額を改定**  
消費者物価指数の変動と年金特例水準の解消により、4月分から次のとおり改定します。

0848・67・6061  
**子育て支援センター  
での子育て相談**  
**とき** 23日(木)10時～10時30分  
**ところ** あやめが丘保育園(沼田西町惣定)  
**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  
**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