



機能訓練室利用のための講習会

とき ①16日(木)13時30分～15時30分 ②17日(金)14時～16時30分

ところ ①サン・シープラザ3階 ②本郷福祉センター

内容 運動機器を安全・効果的に利用するための講習

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

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

介護予防研修会

～基本コース～

とき 運動編Ⅱ①15日(水)②22日(水)、口腔・食事編Ⅱ①29日(水)②8月5日(水)

※いずれも10時～11時30分。

ところ ①大和保健福祉セン

ター②久井保健福祉センター

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定員 各30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4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

家族介護者の交流会

とき 29日(水)10時30分～15時

ところ みはらし温泉(須波ハイツ1丁目)

内容 食事、入浴、介護相談など

対象 要介護1以上の人を在宅で介護している家族(1家族2人まで)



定員 90人(申し込み先着順)

参加費 無料

申し込み 17日(金)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

男性の料理教室

とき 31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 27日(月)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ



家族のついで&勉強会

とき 2日(木)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ4階

演題 日常の診察で思うこと

講師 押尾クリニック院長 押尾雅友さん

対象 心の病を抱える人の家族

申し込み先 精神障害者家族会三保会 ☎0848・67・7101

いろいろのなんでも相談

とき 15日(水)13時～15時

ところ サン・シープラザ4階



運動普及リーダーと一週間チャレンジ ラジオ体操&ウォーキング

肩こり、腰痛改善、脂肪燃焼に効果的といわれるラジオ体操で、1日を元気にスタートしませんか。



とき 13日(月)～19日(日) 7時～7時30分

※雨天の場合中止。

ところ 芸術文化センター ポポロ 芝生広場、宮浦公園

内容 ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキング(1km)

※皆勤の人には、賞状を贈呈します。

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 13日(月)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ

献血のお知らせ

とき 16日(木)13時～16時

ところ 三原赤十字病院

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6234

乳がん講演会

とき 18日(土)13時30分～15時30分

ところ 市民福祉会館

内容 講演、医師を交えての座談会

演題 治療中の不安について

講師 広島大学病院医師 重松英朗さん

対象 乳がん患者と家族

参加費 300円

問い合わせ先 乳がん患者団体「オリーブ」河内さん ☎09・07507・7568

認知症予防講演会

とき 23日(木)14時～16時

ところ 中央公民館

演題 認知症のいろは

講師 三原病院院長 小山田孝裕さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎0848・67・6055

パーキンソン病教室

とき 9日(木)13時30分～15時

ところ 尾道市立市民病院(尾道市新高山)

内容 運動療法の実践、座談会

対象 パーキンソン病患者と家族

問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・4640)

精神保健福祉相談

とき 22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 21日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ



子育て応援相談

とき 毎週火・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の相談、専門機関の紹介など

対象 乳幼児と保護者

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

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

推進委員によるふれあい遊

びなど

対象 0歳児と保護者

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)



子育て支援センターでの子育て相談

とき・ところ ①9日(木)本郷ひまわり保育所(下北方一丁目)②8月6日(木)・さんさんまりん保育園(港町三丁目)

※いずれも10時～10時30分。

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)

児童クラブ指導員募集

任用期間 8月～来年3月

報酬(月額) 5,410円

勤務日・時間 週6日、1日4時間50分

応募資格 平成27年8月1日現在65歳未満で、①保育士などの資格、各種教諭免許を持っている人②大学などで、教育学などを専修する学科・課程を卒業した人③高卒で、類似業務の経験が2年以上ある人

定員 1人

応募方法 15日(水)までに、履歴書と資格を証明するものの写しを子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

祝日の小児科救急当番医院

とき 20日(月)8時30分～17時30分

ところ 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目)(☎0848・67・7040)



親子料理教室

とき 30日(木)10時30分～13時

ところ サン・シープラザ3階
内容 たこ入りお好み焼き作り

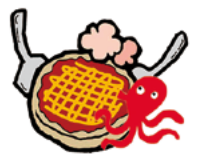
対象 小学生と保護者

定員 12組

参加費 無料

申し込み 23日(木)までに保健福祉課(☎0848・67・6037)へ

健康福祉課(☎0848・67・6037)へ



ひとり親家庭等医療費受給者証の申請を

対象 ひとり親家庭などで平成9年4月2日以降に生まれた子を養育し、同居の世帯員などの平成26年中の所得税が非課税の人

※今まで非該当の人も該当になる場合があります。

申請方法 購入日から1年以内申請方法 領収書、印鑑、預金通帳を子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

助成額 上限5,000円

申請期限 購入日から1年以内

申請方法 領収書、印鑑、預金通帳を子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

※領収書は再発行できない販売店もありますので大切に保管してください。

申請方法 健康保険証を子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

チャイルドシートの購入費を助成します

対象 6歳未満の子どもを養育し、チャイルドシートの購入日から申請日まで市内に居住している人

助成額 上限5,000円

申請期限 購入日から1年以内

申請方法 領収書、印鑑、預金通帳を子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

※領収書は再発行できない販売店もありますので大切に保管してください。

こんにちは 保健師です ほめ上手になろう



子育て中はイライラすることも多く、子どもとどう接したら良いか迷うことがよくあります。そんな時は、親子がお互いに良い精神状態になれるよう、まずは「良いところ探し」をして、子どもをほめてみましょう。

ほめるコツは何かをした結果ではなく、やっていることや、やろうと頑張っている行動をほめることです。ただ声をかけるだけでなく、子どもの目を見てほめることも大切です。

また、「あなたは～」と言うより、「私はこう思う」のような表現の方が、子どもに気持ちが伝わりやすいといわれています。

相手をほめることは、親子関係だけでなく、友達同士や職場での人間関係を良くするのにも有効です。相手を認めることができれば、お互いの関係に余裕が生まれます。まずはほめることから始めてみませんか。

三原市保健師 中元恭子