



9月9日は救急の日

●救急車と救急医療の正しい利用を

大切な命を救うために、救急車と救急医療は適正に利用してください。

●救急救命講習会を実施

救急車が現場に到着するまでに重要なのは現場での応急手当です。講習で正しい知識と技術を身に付けましょう。

とき 13日(日)9時~12時
ところ 消防署、西部分署、北部分署

内容 心肺蘇生法(AED講習を含む)、止血法など

受講料 500円(教材費)

申し込み 12日(土)までに、消防署消防課(☎0848・62・2101)、西部分署(☎0848・86・2119)、北部分署(☎0847・22・3737)へ

○子どもの救急電話相談

急な発熱など子どもの夜間の急病で判断に迷うときは、電話で相談してください。

受付時間 毎日19時~翌朝8時
電話番号 #8000または082・505・1399

献血のお知らせ

とき 10日(木)9時30分~11時30分
ところ 三原税務署

問い合わせ 保健福祉課(☎0848・67・6234)

もの忘れ相談

とき 10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)

機能訓練室利用のための講習会

とき ①11日(金)14時~16時30分
②17日(木)13時30分~15時30分

ところ ①本郷福祉センター
②サン・シープラザ3階

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歳以上の入

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)

やさしい精神保健福祉講座

ところ 城町庁舎2階

とき	講座名	講師
9月17日(木)	統合失調症について	三原病院医師 足立知也さん
9月19日(土)	子どもたちの心の声を聴いて	三原ふれあい相談室 相談員 澤田良子さん
10月10日(土)	働くあなたのメンタルヘルス	小泉病院医師 永山 研さん
10月16日(金)	認知症?うつ病?せん妄?	小泉病院院長 山岡信明さん

※時間はいずれも13時30分~15時。

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

介護予防研修会~運動コース~

とき 9月17日(木)・24日(木)・10月1日(木)・8日(木)10時~11時30分

ところ サン・シープラザ3階

対象 要支援 要介護認定を受けていない65~75歳の人

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)

こんにちは 保健師です



定期的ながん検診を受けましょう

がんを早期がんのうちに発見できる期間は、わずか1~2年の間だということを知っていますか。がんは直径1cmの大きさになるのに、15年以上かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるのには、2年もかかりません。

乳がんの場合、早期がんと定義されているのがんが2cmになるまで。つまり、がんが1cmから2cmの大きさになる、わずか2年足らずの間でしか早期のがんは発見できないのです。

がんを早期に発見するには、何よりも定期検診が有効です。市は今年度から、より精度の高いがん検診を受診できるように、胃がん検診で胃カメラ検査、肺がん検診で低線量CT検査を導入しました。

市内医療機関では通年で受診することができます。「忙しいので受けられない」という人も多いですが、「誕生月に受ける」など自分で決めて受診機会を確保するようにしましょう。

三原市保健師 本田桂子

みんなのなんでも相談

とき 24日(木)13時30分~15時30分

ところ サン・シープラザ4階

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 17日(木)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

802000の歯の表彰者募集

80歳以上で、歯が20本以上(入れ歯は除く)ある人を、10月24日(土)に開催する市民保健・福祉まつりで表彰します。

応募期限 9月18日(金)まで

男性の料理教室

とき 25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

定員 30人(申し込み先着順)
参加費 250円

用意する物 エプロン、三角巾

申し込み 18日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

精神保健福祉相談

とき 30日(水)13時30分～16時
ところ 東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)
内容 精神科医師による相談
申し込み 29日(火)までに東部保健所(☎0848・25・4640)へ

成年後見制度講演会

とき 10月1日(木)13時30分～15時30分
ところ 中央公民館
演題 困らない老後の暮らし方
 ～知っておくと成年後見制度～
講師 一般社団法人後見の杜代表 宮内康二さん
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)

認知症予防講演会

とき 10月9日(金)13時30分～15時30分
ところ 市民福祉会館
演題 運動で認知症予防
講師 Marieフィットネス サポート 田中好行さん
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)

子育て 応援

子育て応援相談

とき 10日・22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の相談、専門機関の紹介など
対象 乳幼児と保護者
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

マタニティスクール

とき 10月9日(金)10時～12時
ところ サン・シープラザ3階
内容 妊娠・出産についての話、栄養講座
定員 15人(申し込み先着順)
用意する物 母子健康手帳
申し込み先 10月2日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



子育て支援センターでの子育て相談

とき・ところ ①9月3日(木)10時～11時30分・本郷ひまわり保育所(下北方一丁目)②9月10日(木)14時～15時・ぽぽら(宮浦六丁目)③10月2日(金)10時～11時30分・あさか(保健福祉課(☎0848・67・6061) 沼田東町片島)



水泳教室の体験会

とき 29日(火)13時15分～14時30分
ところ 三原スイミングスクール(宮浦四丁目)
対象 発達に心配や障害のある中学生以下の子と家族
申し込み先 25日(金)までにみはらスイミー阿部さん(☎0848・67・1528)へ



ベビーサロン

とき 24日(木)10時30分～11時40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
用意する物 バスタオル
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

連休中の小児科救急当番医院

とき	医療機関名
20日(日)	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848・64・8111)
21日(月)	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
22日(火)	三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) (☎0848・67・7040)
23日(水)	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848・63・5500)

リトミック(音楽遊び)

とき 30日(水)10時～11時
ところ 幸崎コミセン
対象 1歳以上の未就園児と保護者
定員 10組(申し込み先着順)
参加費 100円
申し込み 25日(金)までに幸崎コミセン(☎0848・69・0001)へ

親育ち応援事業ベビープログラム

とき 10月7日(水)～28日(水)の毎週水曜日(全4回)13時～15時
ところ サン・シープラザ4階
演題 親子の絆づくりプログラム
 ム あかちゃん
 が来た！～はじめての育児～
講師 岡本光枝さん、大木なつよさん
対象 2～5カ月児の第1子と母親
定員 14組(申し込み先着順)
参加費 864円(テキスト代)
用意する物 バスタオル
申し込み先 地域子育て支援センターぽぽら(☎080・2934・8549)

