



高次脳機能障害講演会

とき 11月1日(日)13時30分～15時30分

ところ 本郷生涯学習センター
演題 高次脳機能障害ってどんなこと?

講師 言語聴覚士 本多留美さん、高次脳機能障害サポーター

ネットひろしま理事長 濱田小夜子さん

対象 高次脳機能障害の人と家族など

問い合わせ先 NPO法人高次脳機能障害サポーターネットひろしま(☎082・847・0031)

男性の料理教室

とき 22日(木)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階

対象 65歳以上で1人暮らしの男性、男性介護者

講師 ①阪田医院医師 阪田英

定員 30人(申し込み先着順)
参加費 250円

申し込み 19日(月)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

介護予防研修会

～口腔・栄養コース～

とき ①10月21日(水)・28日(水)

②11月5日(木)・12日(木)

※いずれも10時～11時30分。

ところ ①サン・シープラザ3階②本郷保健福祉センター

内容 介護予防に効果的な口腔栄養指導

対象 要介護・要支援認定を受け

ていない65歳以上の

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)



介護予防講演会～元気づくりで介護予防～

とき ①22日(木)②29日(木)14時～15時30分

ところ ①中央公民館②サン・シープラザ4階

演題 ①血圧のコントロール②口腔ケアのきほん

講師 ①阪田医院医師 阪田英

世さん②三好歯科医院歯科医師 三好敏朗さん

定員 ①150人②70人(申し込み先着順)

機能訓練室利用のための講習会

とき 8日(木)13時30分～15時30分

ところ 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歳以上の人

定員 15人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

HIV抗体検査・エイズ相談

とき 19日(月)10時～11時30分、13時～15時

ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

内容 HIV検査や相談(匿名可)

申し込み先 東部保健所(☎0848・25・4640)

精神保健福祉相談

とき 21日(水)13時30分～16時

こんにちは 保健師です

もしかして、高血糖?



自分の血糖値やHbA1c※の値を知っていますか。これらは血液中の糖の濃度を表すもので、血液検査で知ることができます。

※HbA1c:過去1～2カ月の血糖の平均を示す値。

血糖値の高い状態が続くと、糖が血管を傷つけ、血液の流れが悪くなります。血液によって全身に運ばれる酸素や栄養が届かなくなると、糖尿病、透析治療が必要となる網膜症などの糖尿病合併症を引き起こす恐れがあります。

血液検査の結果、血糖値126mg/dl、HbA1c 6.5%以上の方はさらに詳しい検査を受け、生活改善について本気で向き合う必要があります。

①最近、お腹が出てきた②運動不足③暴飲・暴食や間食することが多い、などに該当する人は、高血糖の可能性がります。まずは検査を受けて血糖値をチェックしましょう。

三原市保健師 場垣内 優子

ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

内容 精神科医師による相談

申し込み 20日(火)までに東部保健所(☎0848・25・4640)へ

こころのなんでも相談

とき	ところ
①10月15日(木)	久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)
②10月23日(金)	本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)
③11月6日(金)	サン・シープラザ4階(☎0848・67・6061)

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種時期 今月～12月までに1回

対象 接種の意思が確認でき、

①か②に該当する人

①接種日に65歳以上の人

②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障害がある人



疫の機能に重い障害がある人

(身体障害者手帳1級に相当)
自己負担金 1,500円

※対象のうち生活保護世帯、市民税非課税世帯、介護保険料段階1〜3の人は無料。接種時に、介護保険料納付通知書の写しが必要です。

※接種後に料金の払い戻しはできません。無料対象者で介護保険料納付通知書がない人、市外で接種する人は、事前に手続きをしてください。

※接種は義務ではありません。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6234)

乳がんの無料検診

とき 11月29日(日)9時〜12時

ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目)

対象 市内在住で40歳以上の女性
※授乳中や豊胸手術をしている人は受けられません。

内容 マンモグラフィ検査
定員 25人(多数の場合抽選)

申し込み 10月26日(月)までに、往復はがきに「検診希望」と記入して、①住所②名前③生年月日④年齢⑤電話番号を人権推進課(〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6044)へ



ベビーサロン

とき 15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)

離乳食教室

とき 11月13日(金)13時30分〜14時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、調理実習、試食など

対象 0〜6カ月児の保護者
定員 25人(申し込み先着順)

※託児も可能(要予約)。
申し込み 11月6日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

祝日の小児科救急当番医院

とき 12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)

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
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

キッズチャレンジ教室

とき 17日(土)10時30分〜12時30分

ところ サン・シープラザ3階

対象 3〜6歳児と保護者
定員 6組(申し込み先着順)

申し込み 13日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

子育て支援センターでの子育て相談

とき・ところ ①10月2日(金)・あさかぜ保育園(沼田東町片島)②10月22日(木)・チェリッ

シュ(さくら保育園、宮浦六丁目)③11月5日(木)・円一保育所(円一町二丁目)

※いずれも10時〜11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)

子どもの心臓病講演会・交流会

とき 14日(水)14時〜16時

ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

対象 心疾患の子と家族
申し込み 7日(水)までに難病対策センター小児難病相談室(☎0822・257・5072)へ

パパも一緒にベビーマッサージ

とき 11月1日(日)①10時〜11時②11時〜12時

ところ リージョンプラザ南館

講師 子育て支援グループおちやる 岡本光枝さん、大木なつよさん

対象 ①2〜5カ月児②6〜11カ月児

定員 各15組(申し込み先着順)
申し込み 10月23日(金)までに、

ファクスかEメールで①参加者全員の名前②子どもの生年月日③住所

④電話番号

を子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

48・67・6045 FAX 0848・64・2130 ☎ kosodate@city.mihara.hiroshima.jp



ベビーマッサージ

とき 23日(金)①10時〜11時②11時〜12時

ところ 宮浦コミユニティセンター

対象 ①2〜5カ月児②6〜11カ月児と保護者

定員 各10組(申し込み先着順)

参加費 300円

申し込み 16日(金)までに宮浦コミュニティセンター(☎0848・62・7944)へ

親子ストレッチ

とき 26日(月)10時〜11時

ところ 中央公民館

対象 1〜3歳児と保護者

定員 30組(申し込み先着順)
参加費 100円

申し込み 21日(水)までに中央公民館(☎0848・64・2137)へ