



ひろみ♥ネットみはらまつり

こころの障害のある人とな
人の交流を深め、地域とのつな
がりづくりを考えてみませんか。

とき 3月5日(土)11時30分～

15時30分

ところ 城町庁舎2階大会議室

内容 障害のある人の活動紹介・

作品展示、バザー、演奏、交

流会など

申し込み先 保健福祉課(☎0

848・67・6061)

運動機器利用のための講習会

とき 18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)

もの忘れ相談

とき 25日(木)13時30分～15時

30分

ところ 市役所本庁4階

内容 医師による認知症の相談

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)

献血に協力を

とき ①4日(木)13時～16時30

分②13日(土)10時～13時、14

時～16時

ところ ①三原赤十字病院(東

町二丁目)②イオン三原店

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6053)

ひろみのなごせ相談

とき ①18日(木)②19日(金)13

時30分～15時30分

ところ ①久井保健福祉セン

ター②本郷保健福祉センター

内容 精神科医師・精神保健福

祉士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)

申し込み ①16日(火)までに

久井保健福祉センター(☎0

こんにちは

大和診療所です



今でしょ！生活習慣病予防

病気は個人の体質、生活習慣、そして外からの刺激の組み合わせによって起こってきます。生活習慣の偏りが大きく関与して起こる病気を生活習慣病といいます。高血圧症や糖尿病、それによって引き起こされる脳卒中や心臓病、またがんや歯周病などたくさんの病気があります。

これらの病気は大人になって突然発症するのではなく、若い頃からの生活習慣の偏りが積み重なり発症するのです。病気の根は若い頃にあるのです。

生活習慣の偏りが強ければ、若い人も発症する恐れ病気ですが、逆に生活習慣を整えることによって予防できる病気でもあります。食事、運動、禁煙をはじめとして、体重管理、適切な飲酒、口腔ケアなどで発症を防ぐことができるのです。

病気になって悔やむより、病気にならないように気を付ける予防が大切です。早く取り組むほど効果は大きくなります。

あなたは生活習慣病予防に、いつから取り組みますか？それは、今でしょ！



大和診療所所長 藤家証一

精神保健福祉相談

とき 17日(水)13時30分～16時

ところ 県東部保健所(尾道市

古浜町)

内容 精神科医師による相談

申し込み 16日(火)までに県東

部保健所(☎0848・25・4

640)へ

春の沼田川ウォーキング

とき 3月16日(水)9時～12時

ところ 集合：船木コミュニテ

イセンター

内容 5kmのコースを歩きなが

ら、沼田川の春を楽しむ

定員 50人(申し込み先着順)

申し込み 3月11日(金)までに

本郷保健福祉センター(☎0

848・86・3609)へ

がん検診を受けましょう

市が実施しているがん検診は

3月31日(木)までです。今年度

から、より精度の高い検診を受

診できるように、胃カメラと肺

低線量CT検査を導入しました。

内容 胃・大腸・肺・前立腺・乳

子宮頸がん検診・肝炎ウイルス

ス検診

家族介護交流会

とき 26日(金)10時30分～15時

ところ 白竜湖リゾー

ト(大和町箱川)

内容 食事、交流会、

介護相談

対象 要介護1以上の人を在宅

で介護している家族

定員 90人(申し込み先着順)

申し込み 15日(月)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・

0570)へ



※実施医療機関については、問
い合わせてください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6053)

男性の料理教室

とき 25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 22日(月)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・

0570)へ

認知症カフェがオープンしています

認知症カフェは、認知症の人とその家族が集い、交流する場所です。皆さんで楽しい時間を過ごしませんか？

ところ・とき ①すずらんカフェ(宮浦一丁目)・5日(金)13時30分～②オレンジカフェ(久井町和草)・9日(火)14時～③くすのきカフェ(城町三丁目)・18日(木)14時～④はるのんカフェ(城町二丁目)・19日(金)10時～⑤お気楽カフェ(下北方一丁目)・25日(木)14時～

※実施時間はいずれも1時間30分です。

問い合わせ先 高齢者福祉課

(☎0848・67・6055)



離乳食教室

とき 3月11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)

用意する物 母子健康手帳、エプロン

申し込み 3月4日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

親子音楽ふれあい教室

とき 3月4日(金)10時30分～11時30分

ところ 幸崎コミュニティセン

ベビーサロン

とき 18日(木)10時30分～11時40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 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)

妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中は、ホルモンなどの影響から、虫歯や歯周病が進みやすくなります。安定期に入り、体調の良い時期に受診しておきましょう。



受診方法 母子健康手帳別冊内の妊婦歯科健康診査受診票(水色)、母子健康手帳、健康

保険証を用意して、市内の医療機関へ

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

ター

内容 リトミック(音楽遊び)

対象 1歳以上の未就園児と保護者

定員 15組(申し込み先着順)

参加費 100円

申し込み 2月26日(金)までに幸崎コミュニティセンター(☎0848・69・0001)へ

祝日の小児科救急当番医院

とき 11日(木)9時～12時、14時～16時30分

ところ 興生総合病院(円一町二丁目)(☎0848・63・5500)



子育て支援センターでの子育て相談

とき・ところ ①2月12日(金)・あさかぜ保育園(沼田東町片島)②3月10日(木)・円一保育所(円一町二丁目)③3月10日(木)・本郷ひまわり保育所(下北方一丁目)

※時間は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)

子育て応援相談

とき 11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

対象 乳幼児と保護者

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

発達障害者支援啓発講座

とき 14日(日)10時～11時30分

ところ 中央公民館

演題 子どもの豊かな可能性を広げよう！～行動理解から始まる子育て実践を通して～

講師 県立広島大学教授 土田玲子さん



※保護者の講演もあります。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

修学資金・就学支度金の貸し付け

対象 来年度、高校や大学などへ入学する子がいる母子・父子家庭、父母のいない家庭

※他団体から同種の貸し付けを受けている場合は対象外です。

申し込み 申請書提出先、各支所に用意の子育て支援課(☎0848・67・6045)へ

19 広報みはら 平成 28年2月号