



健康相談

保健師や栄養士が皆さんの健康づくりを応援します。気軽に相談してください。

とき 祝日を除く月～金曜日8時30分～17時15分

ところ 各保健福祉センター

※電話での相談も受け付けます。

内容 健康相談、血圧測定、尿検査など

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)、本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)、久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)、大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)

運動機器利用のための講習会

とき ①21日(木)13時30分～15時30分②22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2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ない65歳以上の人

定員 各10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

被爆二世の無料健康診断

実施期間 来年2月28日(火)まで

対象 両親のどちらかが原爆被爆者の人(広島被爆は昭和21年6月1日以降、長崎被爆は昭和21年6月4日以降生まれ)

申込期限 来年1月31日(火)まで

※申込用紙は、社会福祉課、各支所に用意。

問い合わせ先 社会福祉課(☎0848・67・6058)

パーキンソン病教室

とき 14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 パーキンソン病の治療薬の話など

対象 パーキンソン病患者と家族
※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・4640)

1週間チャレンジ ラジオ体操&ウォーキング

とき 11日(月)～17日(日)7時～7時30分

ところ 芸術文化センターポロ芝生広場・宮浦公園周辺



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。

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

献血に協力を

とき・ところ 21日(木)13時～16時・三原赤十字病院、30日(土)10時～12時、13時～16時・イオン三原店



問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

男性の料理教室

とき 21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か男性介護者



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 15日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

なんのなんでも相談

とき ①13日(水)13時～15時②28日(木)13時30分～15時30分

ところ ①サン・シープラザ4階②大和保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

定員 各2人(申し込み先着順)

申し込み ①11日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)②26日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

精神保健福祉相談

とき 27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 22日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ



県外での予防接種は事前に申請を

県外の医療機関で定期予防接種を受ける場合は、事前に予防接種依頼書の申請をしてください。

接種後に費用を補助します。

●**予防接種依頼書の申請**

用意する物 母子健康手帳、印鑑

申請方法 接種を受ける10日前までに保健福祉課へ

●**予防接種費用の補助**

対象 接種時に市内に住居登録し、予防接種依頼書を事前に交付されている人

補助額 市の基準額と実費負担額のいずれか低い額

申請方法 領収書、予診票の写し、母子健康手帳、印鑑、振込先が分かる物を保健福祉課へ

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6234)

離乳食教室

とき 15日(金)①10時～10時40分②11時～11時40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 ①4～6カ月児

②7～10カ月児の保護者

定員 各20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 8日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)

母乳の悩み相談

とき 8日(金)・29日(金)

※いずれも10時～12時、13時～15時のうち1時間。

ところ サン・シープラザ3階

内容 乳房ケア

アヤセルフ

マッサージ

の紹介など



対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み先 子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)

祝日の小児科救急当番医院

とき 18日(月)9時～12時、14時～16時

ところ わきた小児科(宮浦六丁目)☎0848・67・7999

ひとり親家庭などの医療費を助成します

対象 ひとり親家庭などで平成10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27年中の所得税が非課税の人

※現在受給している人には、通知を送付します。

※非該当だった人も該当する場合があります。

用意する物 健康保険証

申し込み先 子育て支援課(☎0848・67・6045)

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①7日(木)・由一保育所②8日(金)・本郷ひまわり保育所(下北方二丁目)③15日(金)・久井認定こども園

※受付時間は①10時～10時30分②③10時～11時。

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

ベビーサロン

とき 14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

※希望者は直接会場へ。

用意する物 バスタオル

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

キッズチャレンジ教室

とき ①8月16日(火)②8月19日(金)③8月20日(土)

※いずれも10時30分～12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③サン・シープラザ3階

内容 夏野菜カレー作り

対象 3～6歳児と保護者

定員 ①②各6組

③10組(申し込み先着順)

用意する物 米1合、スプーン、エプロン、三角巾

申し込み 開催日の1週間前までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ



やささお好み焼き教室

とき ①8月5日(金)②8月30日(火)

※いずれも10時30分～13時。

ところ ①サン・シープラザ3階②久井保健福祉センター

対象 小学生と保護者

定員 ①12組②5組(申し込み先着順)

内容 たこ入りお好み焼き作り

申し込み 開催日の1週間前までに保健福祉課(☎0848・67・6037)へ



小早川隆景の紙芝居を作ろう

とき 7月3日(日)・21日(木)・8月17日(水)(全3回)

※いずれも9時～12時。

※1回のみの参加も可能。

ところ ほんごう子ども図書館

内容 小早川隆景を題材にした紙芝居作り

対象 小学生(1・2年生は保護者同伴)、または大人

定員 20人(申し込み先着順)

用意する物 絵の具、クレヨン

申し込み先 ほんごう子ども図書館(☎0848・86・6066)

こんにちは

臨床心理士です 小1プロブレム



小1プロブレムとは、小学校に入學した子どもが集団行動をとれない、授業中に座ってられない、先生の話を受けないなど学校生活になじめない状態が続くことです。

他者への関心や我慢強さが十分育っていないことが原因と考えられますが、背景には子どもの発達特性が大きく関係しているとされています。

座学や長時間の一斉行動に耐えることが難しい子どもは、姿勢の維持が苦手だったり、物事の見通しが持てていなかったりする場合があります。また、授業の内容や先生の指示をうまく理解できなくてどうしてよいか分からなくなっている子どもは、言葉のみの説明や抽象的な事柄を理解する力がまだ身に付いていないと考えられます。

このような状態の子どもには、「いつ、どこで、何を、いつまでやるのか」をはっきり伝え、見通しを持てるようにしましょう。「できた」と思える経験を積むことで、子どもは成長していきます。

家庭でも、椅子に長時間座る練習をしたり、時間を見て行動したりするなど、学校生活のような要素を取り入れてみましょう。

三原市臨床心理士 辰己健一