

マタニティースクール

とき 30日(金) 10時～15時
 ところ サン・シープラザ (3階)
 内容 友達づくり、調理実習、栄養・歯のはなしなど
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、
 米1/2合
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6061)



定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

献血のお知らせ

◆9日(金) 10時～11時30分
 大和文化センター

ハンセン病を理解するための講演会

とき 14日(水) 13時～15時
 ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 講演▼講師 元国立療養所長島愛生園園長 中井榮一さん、ビデオ上映、ハンセン病回復者 林東植さんの体験談

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 県保健対策室
 (☎082・513・3068)

いろいろのなんでも相談

◆9日(金) 本郷保健福祉センター

◆15日(木) サン・シープラザ(4階)

◆21日(水) 久井保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

内容 精神科医師または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 相談日の2日前まで

でに希望する各保健福祉センターへ

健康づくりのためのダイエット教室

とき	ところ	内容	用意する物
11月13日(火) 13:00～15:00	大和保健福祉センター	ダイエット運動講座①【基本編】 ダイエットのための運動のキホンのキ!	運動ができる服装、上履き、飲料水
11月27日(火) 10:00～12:00	久井保健福祉センター	ダイエット運動講座②【応用編】 より効果的なウォーキングのために	
1月22日(火) 10:00～12:00	大和保健福祉センター	ダイエット運動講座③【復習編】 ボール体操体験もあるよ!	

定員 各20人(申し込み先着順)

申し込み 6日火までに久井保健福祉センター(☎0847③8551)または大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

男性高齢者のための活力向上講座

とき 16日(金)・19日(月) 13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ(4階)

内容 運動・口腔ケア・栄養改善など介護予防に関する実践講座

対象 65歳以上の男性

定員 30人(申し込み先着順)
 申し込み 9日金までに保健福祉課(☎0848⑥6359)へ

健康相談

◆2日(金) 久井保健福祉センター 13時30分～15時

◆19日(月) 大和保健福祉センター 13時30分～15時

◆22日(木) サン・シープラザ(3階) 13時15分～14時(受け付け)

※本郷地区は随時。

内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など

用意する物 健康診査の結果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。

離乳食教室

とき ①21日(水) 10時～12時
 ②29日(木) 13時15分～15時30分
 ところ ①本郷保健福祉センター ②サン・シープラザ(3階)

対象 ①4・5か月児の保護者 ②0～6か月児の保護者 ※託児も可能です。

申し込み ①16日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609) ②保健福祉課(☎0848⑥6061)へ

麻薬・覚せい剤の乱用を根絶しましょう!

11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です。麻薬・覚せい剤の乱用を防止するには、その恐ろしさを正しく認識して、一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが大切です。みんなで、麻薬・覚せい剤の乱用を根絶しましょう。
 問い合わせ先 尾三地域保健所(☎0848④2322)



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934)
 本郷保健福祉センター(☎0848⑧⑥3609 FAX0848⑧⑥6820)
 久井保健福祉センター(☎0847③②8551 FAX0847③②8351)
 大和保健福祉センター(☎0847④④0960 FAX0847④④0299)

よちよちくらぶ

とき 8日(木) 10時~11時30分
 ところ 大和保健福祉センター
 内容 3B体操
 対象 0~1歳3か月児の保護者
 用意する物 赤ちゃん用の飲み物、バスタオル
 申し込み先 大和保健福祉センター(☎0847④④0960)

とんちには くい市民病院です

超音波(エコー)検査について

病院の画像診断検査の1つに超音波(エコー)検査があります。超音波検査は、音を使った魚群探知機などと同じ原理を応用したものです。音の性質である透過と反射を利用して人体内部の断層像を映像化します。超音波を送受信する装置を探触子(プローブ)といいます。この探触子を生体に密着させて、心臓や肝臓、腎臓などの臓器や血管や乳腺などの軟部組織を観察しながら診断します。

超音波検査の特色は、人体にとって無害・無痛・短時間で検査ができることです。また適応範囲が広く、多くの診療科で利用されています。いくつかの臓器を一通り観察して全体像を把握し、他の検査や治療が必要かどうかを簡単にふるい分けるスクリーニング検査と、臨床所見から特定の疾患や臓器異常を想定した精密検査があります。人間ドック(集団検診)でも積極的に行われています。

市立くい市民病院 診療放射線技師
 永井 久資



健診日 毎週火・水・金・土曜日
 受付時間 火曜日 8時30分~9時、水曜日 8時30分~10時、金・土曜日 8時15分~8時30分
 内容 基本健康診査、乳・胃・大腸・肺・前立腺がん検診
 ※保健福祉課への事前予約が必要です。
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

マタニティーサーロン
 とき 12月7日(金) 10時~15時
 ところ 本郷保健福祉センター
 内容 妊娠・出産についての話、調理実習、茶話会など
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847③②8551)

マタニティーたいむ
 とき 20日(火) 10時~11時30分
 ところ 久井保健福祉センター
 内容 妊娠・出産についての話、友達づくりなど
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847③②8551)

赤ちゃんのためのミュージックケア
 とき 5日(月) 10時~11時30分
 ところ 久井保健福祉センター
 対象 0歳から一人歩きができるまでの子
 講師 音楽療法士 北川宜子さん
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847③②8551)

三原市医師会病院での集団健康診査
 健診日 毎週火・水・金・土曜日
 受付時間 火曜日 8時30分~9時、水曜日 8時30分~10時、金・土曜日 8時15分~8時30分
 内容 基本健康診査、乳・胃・大腸・肺・前立腺がん検診
 ※保健福祉課への事前予約が必要です。
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)