

マタニティマークをご存知ですか？



このマークは、厚生労働省が、妊産婦にやさしい環境づくりの一環として普及しているものです。三原市でも、母子健康手帳交付時にキーホルダーを配布しています。このマークをみかけたら、座席のゆずりあい、受動喫煙防止などに協力しましょう。



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

- ◆ 1日(水) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 三原市役所
- ◆ 10日(金) 10時～11時15分、12時15分～15時 マックスバリュエ本郷店(本郷町下北方)
- ◆ 14日(火) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 ジャスコ三原ショッピングセンター(城町二丁目)
- ◆ 30日(木) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 フジグラン三原(円一町一丁目)

こころのなんでも相談

- ◆ 10日(金) 本郷保健福祉センター
 - ◆ 22日(水) 大和保健福祉センター
 - ◆ 29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日前までに希望する各保健福祉センターへ

やさしい精神保健福祉講座

とき・内容 左の表のとおり
ところ 市民福祉会館

回	とき	内容	講師
1	8月25日(土) 13:30～15:00	あらゆる世代のうつ予防	広島大学病院 精神科医 日域広昭さん
2	9月1日(土) 13:30～15:00	ストレスとのつきあい方	三原病院 心理療法室 室長 臨床心理士 竹田博樹さん
3	9月15日(土) 13:30～15:00	統合失調症とは？	三原病院 診療部長 精神科医 片桐秀晃さん
4	9月22日(土) 13:30～15:00	退職後のアルコール依存症	小泉病院 精神科医長 精神科医 小河弘幸さん
5	9月29日(土) 13:30～15:00	うつ病の早期発見・早期治療について	小泉病院 精神科医 大加茂俊一郎さん

申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会(☎0848-0570 FAX0848-0599)

すくすく広場

- ◆ 2日(木) 沼田東コミュニティセンター
- ◆ 7日(火) 宮浦コミュニティセンター
- ◆ 8日(水) 中之町コミュニティセンター
- ◆ 16日(木) 明神会館
- ◆ 24日(金) 糸崎コミュニティセンター

◆ 29日(水) サン・シープラザ(3階)

※時間はいずれも10時～11時。
内容 身体計測、育児・栄養・歯科相談など
注意する物 母子健康手帳 ※希望者は直接会場へ。

健診結果の説明会

	とき	ところ
大和	8月	1日(水) 10:00～11:30 榎梨公民館
		1日(水) 13:30～15:00 大和保健福祉センター
		2日(木) 10:00～11:30 上徳良コミュニティホーム
	8月	2日(木) 13:30～15:00 大草公民館
		3日(金) 10:00～11:30 大和生活改善センター
		3日(金) 13:30～15:00 萩原多目的集会所
本郷	8月	27日(月) 10:00～11:30
		28日(火) 13:30～15:00
		29日(水) 10:00～11:30
		30日(木) 13:30～15:00

内容 健診結果の説明、栄養相談など
注意する物 健康診査の結果、健康手帳
問い合わせ先 保健福祉課

健康教室

(☎0848-6061)

とき 24日(金)10時～11時30分
ところ サン・シープラザ(4階)

内容 公開運動実習「効果的に身体を動かす術」
講師 マリエフィットネス 田中好行さん

注意する物 運動ができる服装、上履き、飲料水
※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848-6061)

障害者なんでも相談

- ◆ 14日(火) 14時～16時 久井保健福祉センター
 - ◆ 17日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 - ◆ 21日(火) 14時～16時 本郷福祉センター
- 相談員 障害者生活支援センター、または地域生活支援センターの相談員
問い合わせ先 障害者生活支援センター「ドリームキャッチャー」(☎0848-3319 FAX0848-3359)、地域生活支援センター「さ・ポート」(☎0848-1736 FAX0848-1737)

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 (☎0848⑧⑧3609 FAX0848⑧⑧6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③②8551 FAX0847③②8351)
 大和保健福祉センター (☎0847④④0960 FAX0847④④0299)

ラジオ体操で健康づくり

とき 5日(日) 6時~7時
 ところ 白竜湖スポーツ村公園総合運動場
 (雨天のときは白竜ドーム)
 内容 ラジオ体操、健康クイズ
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76359)

こんにちは 栄養士です



1日のスタートは朝ごはんから

皆さんは1日の始まりである朝をどう過ごしていますか？

めざまし時計にせかされて、ぎりぎりになって起き出す。前日の疲れが残っているので朝ごはんも食べずに出かける。学校や職場で勉強や仕事に身が入らない。気分転換を図るゆとりもなく夜を迎え、ストレスを抱えたまま床につくので、なかなか寝付けない。こんな悪循環は避けたいものですね。

私たちの生活は、起きている間の「活動モード」と寝ている間の「休息モード」の繰り返しです。朝食をとることで、身体の動きや感覚器官のほどよいウォーミングアップになり、脳と身体を目覚めさせ、スムーズに活動モードへと移行させてくれます。モード切り替えスイッチとして、またエネルギー源補給のために、朝食をとることはとても大切です。朝食習慣のない人は、まずおにぎり1個を口に入れることから始めてみませんか。

三原市栄養士 大橋 典子

健康相談

◆3日(金) 13時30分~15時
 久井保健福祉センター
 ◆20日(月) 13時30分~15時
 大和生活改善センター
 ◆30日(木) 13時15分~14時
 (受け付け)サン・シープラザ
 ※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 9日(木) 13時15分~15時30分
 ところ サン・シープラザ (3階)

内容 離乳食のすすめ方など
 対象 0~6か月児の保護者
 定員 15人(申し込み先着順)
 用意する物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給のできる物、エプロン
 ※託児も可能です(申し込み先着順)。
 申し込み先 保健福祉課 ☎0848⑥76061

健康診断は受けた後が大切!

健康診断結果は、あなたの今の身体の状態を知らせてくれるものです。しっかりと状態を把握し、今後の生活に役立てましょう。
 市では、次のようなサービスを行なっています。
 ・生活習慣病予防教室

8月は食中毒予防月間です

食中毒菌は食品中で増えても目に見えず、味・色・においも変わりません。食中毒を防ぐために、次の3つを守りましょう。
 1 につけない
 2 こまめに手洗いをしましょう。
 3 ふやさない
 4 作ったたら早めに食べましょう。
 5 やつつける
 6 食品は中心部まで十分加熱しましょう。

歩け歩け大会

とき 9月9日(日) 9時30分~13時30分
 ところ 大和サイクリングターミナル

行程 大和サイクリングターミナル~芦田川源流往復(約6km)
 定員 100人(申し込み多数の場合抽選)
 ※小学3年生以下は保護者と一緒に。

申し込み 31日(金)(当日必着)までに、往復はがきに住所、名前、年齢、電話番号を記入し公衆衛生推進協議会(サン・シープラザ)内 ☎723-0014 城町一丁目2番1号 ☎0848⑥75830へ

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30分、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
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76061)