

地域福祉講演会

とき 7日(金)13時30分～15時30分
 ところ 市民福祉会館
 演題 小地域福祉ネットワーク活動から地域づくりを考える
 講師 神戸学院大学総合リハビリテーション学部
 准教授 藤井博志さん
 入場料 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6359)、社会福祉協議会(☎0848③0570)

健康ひろば

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

◆24日(月) 10時～12時、13時～15時 久井公民館(久井町和草)
 ◆27日(木) 10時～11時30分、12時30分～16時 ジャスコ三原店(城町二丁目)

「こころのなんでも相談」

◆7日(金) 本郷保健福祉センター
 ◆19日(水) 久井保健福祉センター
 ◆26日(水) サン・シープラザ(4階)
 ※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



「こころのネットみはら祭り」

とき 8日(土) 9時30分～15時40分
 ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 劇団ウイングによる公演(11時～12時30分)、演奏、作品展示、バザー、喫茶・軽食コーナー、ゲームコーナーなど
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 社会福祉協議会(☎0848③0570)



「明日の記憶」上映会と講演会

とき 15日(土) 13時15分～16時
 ところ 芸術文化センター(ポポロ)
 講師 三原地区認知症の人と家族の会代表 大谷順子さん
 定員 1,200人(当日先着順)
 入場料 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6359)



フォークダンス初級講座

とき 4月5日(土)からの毎週土曜日13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 誰でも楽しく踊れるフォークダンスやレクリエーションダンス
 受講料 無料
 用意する物 動きやすい服装・靴
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6234)



母子保健推進員を募集

地域の身近な相談役として、母子保健福祉サービスの情報提供や子育てのアドバイスをする人を募集します。月に1～2日程度の活動となります。
 任期 4月1日から2年間
 募集人数 60人
 申し込み 3日(月)から14日(金)までに、申込書各保健福祉センターに用意を記

入し、各保健福祉センターへ
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)

食生活改善推進員教育講座

①三原・本郷会場
 とき 6月～12月の毎月第3金曜日
 ところ サン・シープラザ、本郷保健福祉センター
 ②久井・大和会場
 とき 6月～12月の毎月第2火曜日
 ところ 久井保健福祉センター、大和保健福祉センター
 内容 正しい食生活の知識と技術の習得など
 対象 市内に住む65歳未満の人で、全日程に参加できる人
 定員 ①30人②20人(いずれも多数の場合抽選)
 受講料 無料
 申し込み 28日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6061)へ



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥5934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧3609 FAX0848⑧6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)
 大和保健福祉センター (☎0847④0960 FAX0847④0299)

保健指導員を募集

任用期間 4月1日から来年3月31日
 賃金 日額9,590円
 勤務時間 週4日、9時～17時(1日7時間)
 応募資格 保健師免許を有し、4月1日現在で65歳未満の人
 募集人数 1人
 申し込み 3日(月)から14日(金)までに履歴書、保健師免許証の写しを保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

こんにちは 保健師です



考え方と行動を変えると心も変わる?

普段の生活の中でストレスを感じたり、嫌な思いをしたりすることは誰にもあると思います。その場面を細かく分析してみると、「どんな状況で」「どう感じ」「どんな気持ちになり」「どう行動した」という要素が組み合わさっています。

実はこの感じ方の部分は、考え方のかせに左右されています。自分のかせを知って、意識的に変えてみることでストレスに対処することができるといわれています。

つらい気持ちになりやすい考え方のかせには、自分を責める、悲観的、感情的、極端などがあります。

まずは自分のかせを知りましょう。どんな状況で、どんなふうに思い、どう行動したかを表にしてみると自分を客観的にみることができ、心に余裕が生まれます。また信頼できる人に話を聞いてもらうのも大切です。「少しずつできることから」が基本です。

三原市保健師 中元 恭子

健康相談

◆7日(金) 13時30分～15時
 久井保健福祉センター
 ◆13日(木) 13時15分～14時
 (受け付け) サン・シープ
 ラザ(3階)
 ◆17日(月) 13時30分～15時
 大和保健福祉センター
 ※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 健康調査の結果、健康手帳
 ※希望者は直接会場へ。



麻しん・風しんの予防接種

4月に小学校入学予定の人

とき 4日(火) 10時～11時30分

ところ 久井保健福祉センター

内容 遊びの教室

赤ちゃんのためのミュージックケア

問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76061)

子育て教室 ぴよぴよクラブ

とき 18日(火) 9時40分～12時



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)

◆11日(火) 14時～16時

久井保健福祉センター (☎0847③28551)

◆14日(金) 10時～12時

大和保健福祉センター

◆18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 (☎0848③3319 FAX0848③3359)

地域生活支援センター (☎0848②1736 FAX0848②1737)

対象 0歳から保育所未入所児

用意する物 水分補給のできる物、タオル、着替え

※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)

◆11日(火) 14時～16時

久井保健福祉センター (☎0847③28551)

◆14日(金) 10時～12時

大和保健福祉センター

◆18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 (☎0848③3319 FAX0848③3359)

地域生活支援センター (☎0848②1736 FAX0848②1737)

対象 0歳から保育所未入所児

用意する物 水分補給のできる物、タオル、着替え

※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)