

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 (☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820)

久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)

大和保健福祉センター (☎0847③40960 FAX0847③40299)



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

とき 23日(土)10時～11時30分、12時30分～15時30分

ところ マックスバリュ本郷店下北方一丁目

マックスバリュなんでも相談

とき 20日(水)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 精神科医師による相談
定員 2人申し込み先着順)相談料 無料
申し込み 18日(月)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

すくすく広場

◆7日(木) 沼田東コミュニティセンター

◆8日(金) 中之町コミュニティセンター

◆22日(金) 須波ハイツ集会所

◆27日(水) サン・シープラザ(3階)

※時間はいずれも10時～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など

対象 乳幼児とその保護者

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課

伝統・郷土料理のレシピ募集

(☎0848⑥76061)

三原に伝わる伝統料理や郷土料理をまとめたレシピ集を発行するにあたり、皆さんからのレシピを募集します。採用された作品は、レシピ集に掲載し紹介します。

募集期間 6日(水)～29日(金)

応募方法 住所、名前、年齢、電話番号、レシピとその説明を記入し、郵送、ファクスまたはEメールで保健福祉課〒723-0014 城町一丁目2番1号 FAX0848⑥76061 目2番1号 FAX0848⑥76061 934 sunsea@city.miharahiroshima.jpへ

※採用したレシピの使用権限は市の所屬とし、補作する場合があります。



問い合わせ先 保健福祉課

(☎0848⑥76053)

パワーリハビリ一般講習会

とき 18日(月)13時30分～

ところ 大和保健福祉センター

内容 パワーリハビリ機器を使い、日常生活に必要な筋力をつけるためのトレーニング

対象 20歳以上の人

参加費 無料

申し込み 14日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

健康相談

とき 21日(木)13時15分～14時(受け付け)

ところ サン・シープラザ(3階)

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは、随時実施しています。

内容 内科医師による個別相談、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。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

子育て応援相談室

とき 5日を除く毎週火・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に関する相談、専門機関の紹介など

対象 乳幼児の保護者

相談料 無料

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

子育て支援サロン

とき 5日を除く毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、絵本や遊具を使つての遊び、子育て相談など

対象 乳幼児とその保護者

参加費 無料

※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

祝日の小児科救急当番医院

とき 11日(月)9時～12時、13時30分～16時30分

ところ 興生総合病院内一町二丁目(☎0848⑥75500)



健康診査を受けましょう ～子宮がん・乳がん検診は無料です～

血液検査を含む基本健診、各種(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)がん検診と肝炎ウイルス検診を市内医療機関で実施しています。まだ受診していない人は、3月末までに受診してください。対象者と健診料金についての詳細は、実施医療機関、または保健福祉課へ問い合わせください。また、広報みはら5月号にも掲載しています。
※健診の予約は、直接、実施医療機関へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6053)

子育て支援センターの巡回子育て相談

◆20日(水)10時～11時 紅梅保育所(西野三丁目)
◆22日(金)15時30分～16時30分 ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
◆28日(木)10時～11時 サンライズ港町(港町一丁目)
内 容 身体測定、育児・栄養・歯科・発達相談、遊びの広場
対 象 乳幼児とその保護者 相談料 無料
※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)



冬の生活を安全に

高血圧や心臓病の人、高齢者には温度変化がこたえる季節です。寒い所へ出て行くときには、体操やストレッチで体と気持ちの準備をしましょう。お風呂も要注意。服を脱ぐ前に風呂のふたを開けて湯気をあげ、床にお湯を流して風呂場全体を暖めましょう。脱衣場もストーブで暖め、足もとがふらつく時には、腰掛けて脱衣することも必要です。

寒いと体の動きが鈍く、衣服をたくさん着込むとさらに転倒しやすくなり、骨折などの事故につながります。高齢者の転倒の半分は室内で起こり、その理由は「つまずき」が第1位。まず室内の整頓が大切です。冬はこたつ布団やカーペットにつまづくことも多いので要注意です。特に夜間、寝室からトイレまでの通り道はよく整理しましょう。明かりで足もとを照らすことも有用です。

普段から足を高く上げて歩き、バランス能力を高めることも大切です。寒いからといって閉じこもらず、上手に運動を取り入れて冬を乗り切りましょう。

大和診療所 藤家証一

キッズチャレンジ教室 作ってみよう

とき ①16日(土)②23日(土)
10時～11時30分
ところ ①サン・シープラザ
(3階)②久井保健福祉センター
内 容 調理体験、クイズなど
対象 3～5歳児
定員 各15人(申し込み先着順)
用意する物 エプロン、タオル、汁わん、はし、飲み物
申し込み 12日(火)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

離乳食教室

とき 20日(水)10時～12時

申し込み 22日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

マタニティスクール

とき 29日(金)10時～15時
ところ サン・シープラザ(3階)
定員 15人(申し込み先着順)
用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合、飲み物
申し込み 22日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

061)へ



HIV抗体検査とエイズ相談

とき 13日(水)・27日(水)9時～11時30分、15時～16時30分
ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

※検査は無料・匿名で受けられます。
※事前に予約が必要です。

申し込み先 東部保健所(☎0848②52011)

アレルギー疾患相談

とき 19日(火)13時30分～15時30分

ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

内 容 保健師や栄養士、歯科衛生士による相談
相談料 無料
※事前に予約が必要です。

申し込み先 東部保健所(☎0848②52011)

ひきこもり相談

とき 20日(水)13時30分～15時30分

ところ 東部建設事務所三原支所(一町二丁目)
内 容 精神科医師による相談
相談料 無料
申し込み 19日(火)までに東部保健所(☎0848②52011)へ

障害者なんでも相談、ボランティア・市民活動なんでも相談

◆6日(水) 10時～12時
久井保健福祉センター
◆8日(金) 10時～12時
大和保健福祉センター
◆20日(水) 14時～16時
本郷福祉センター

相談料 無料
問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848③3319) FAX 0848③3359)