

女性のためのがん予防講座

～乳がんからあなたを守りたい～

とき 10月1日(金)15時30分～17時

参加費
無料

ところ 中央公民館 中講堂

講師 尾道総合病院乳腺外来医師 倉西文仁さん

※託児も可能です(要予約)。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848676053)



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

献血に協力を

◆10日(金) 10時～11時30分、
12時30分～16時 フジグラ
ン三原(円一町一丁目)

◆15日(水) 9時30分～11時30分
三原税務署(宮沖二丁目)

◆15日(水) 13時～16時 小泉
病院(小泉町)

健康相談

とき 16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。

内容 医師による個別相談、
健診結果の相談、栄養士に
よる食生活診断

用意する物 健康診断の結
果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。ただ
し、食生活診断を希望する場
合は要予約。

問い合わせ先 保健福祉課
(☎0848676053)

こころのなんでも相談

とき 17日(金) 13時30分～15
時30分

健康ひろば

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 15日(水)までに保
健福祉課(☎0848676061)へ

肺炎球菌予防接種に 補助金を交付します

対象 75歳以上で肺炎球菌予
防接種を初めて受ける人

補助額 3,000円(上限)

申し込み 予防接種を受ける
前に、印かんと保険証を持
参し、保健福祉課(サン・シー
プラザ3階 ☎0848676234)または各保健
福祉センターへ

祝日の小児科救急当番医院

◆20日(月) 9時～12時、13時
30分～16時30分

ところ 興生総合病院(円一
町二丁目) (☎0848635500)

◆23日(木) 9時～12時30分、
14時～16時

ところ わきた小児科(宮浦
六丁目) (☎0848677999)



マタニティスクール

とき 9日(木) 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)

参加費 350円

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 6日(月)までに保
健福祉課(☎0848676061)へ

子育て応援相談

とき 23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 23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)

子育て支援センター での子育て相談

と き	と ころ
① 2日(木) 10時～11時	さんさんみなと(さんさんみなと保 育園北側、港町一丁目)
② 2日(木) 15時30分～ 16時30分	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
③ 3日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
④ 17日(金)	あさかぜ保育園(沼田東町片島)
⑤ 30日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮 浦六丁目)

内容 身体測定・育児相談・遊
びの広場と、歯科相談(①、
③)または栄養相談(④、⑤)

対象 乳幼児とその保護者
相談料 無料
問い合わせ先 保健福祉課
(☎0848676061)

18日(土)・19日(日)
保健福祉課の窓口業務を休止します

18日(土)・19日(日)は、館内の機器保守点検のため、サン・シー
プラザ内の保健福祉課の窓口業務を休止します。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848676234)

こんにちは保健師です



10日～16日は自殺予防週間

しっかり眠れてる？不眠は心と体のSOS

考え込んで寝付けず、眠りが浅く嫌な夢を見る、深夜に目が覚め朝まで眠れない。こんな症状が続いたら、心の不調として脳がSOSを出している可能性があります。過度な緊張や不安で無意識に脳が活動して不眠になったり、逆にうつ症状の一つとして脳のエネルギーが不足して不眠になったりすることもあります。

働き盛りの人のうつ症状で、最も自覚しやすいのが不眠です。眠れない日が続くと心身のバランスが崩れ、ますます心の不調を助長します。2週間以上続く不眠のサインが出ていたら、家族や仲間が温かく寄り添いながら専門医療機関やかかりつけ医に早めに相談しましょう。早く相談するほど、早く症状の改善が表れます。

不眠の解決は、うつ病や自殺の予防にもつながります。「お父さん、お母さん、〇〇ちゃん、しっかり眠れてる？」家族で意識してみませんか。

三原市保健師 児玉三和子

自殺予防対策講演会 自分の番 いのちのバトン ～父 相田みつを を語る～



と き 11日(土)13時30分～15時15分

ところ 芸術文化センター ポポロ

講 師 相田みつを美術館館長 相田一人さん

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)

と き	内 容	講 師
10月2日(土)	うつ病への理解と対処法	三原病院院長 高橋輝道さん
10月9日(土)	統合失調症の理解と治療 ～病気と付き合うヒント～	小泉病院精神科医長 小河弘幸さん
10月16日(土)	精神科医が教える上手な生き方 ～アルコール問題を中心に～	小泉病院医局長 小野晴久さん
10月30日(土)	ひきこもりの多様性について	

と ころ 市民福祉会館

やさしい精神保健福祉講座

対象 65歳以上の人
定員 50人(申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み先 高齢者福祉課
(☎0848⑥76055)

内容 運動や栄養、口の健康を通して、要介護状態になることを予防し、元気に暮らす方法を伝授
ところ 本郷生涯学習センター
と き 10時～12時

と き 16日(木)・21日(火)
10時～12時

介護予防講座
「ウル虎!げんき術」

※時間は13時30分～15時。
参加費 無料
申し込み先 社会福祉協議会
(☎0848③0570)

認知症サポーター 養成講座

～認知症を知って支えよう～

と き 10月2日(土)13時30分～15時

ところ 城町庁舎2階 大会議室

内 容 認知症を正しく理解し、早期発見・治療の大切さや認知症の人への接し方などを学ぶ

定 員 150人(申し込み先着順)

参加費 無料

申し込み 30日

(木)までに高

齢者福祉課

(☎0848⑥76

055 FAX 0848

⑥42130)へ



▲講座終了者にサポーターの証し「オレンジリング」を交付

11/28日
9時～13時

市長と歩こう！ 健康ウォーキング大会

参加費
無料

ところ 中央森林公園(本郷町上北方) ※現地集合・解散です。

コース	距離	内 容	定員
飛行機を見ながらファミリーコース	2 km	飛行機の離着陸が目の前で見られるコース	300人
ノルディックウォーキング体験コース	3 km	2本のポールを使った新しい歩行方法を体験するコース	100人
自然満喫空港周辺コース	7 km	空港を一望できる展望台や、用倉新池のあぜを回り、自然を感じながら歩くコース	500人

※定員は申し込み先着順です。

対 象 完歩できる人(小学生以下は保護者同伴)

申し込み 6日(月)～10月29日(金)(必着)に
申込用紙(各申し込み先、市ホームページに用意)を保健福祉課(☎0848⑥76053)、各保健福祉センター、各支所の地域振興課へ

