



### 薬局で糖尿病リスク測定ができます

薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につながりましょう。

時 12月29日(火)まで

所 さくら薬局(宮浦六丁目 ☎0848・64・2821)、  
花薬局宮浦店(宮浦五丁目 ☎0848・29・8000)

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 40歳以上で令和2年度の健康診査を受診していない人

料 無料(年度に1回まで)

問 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 中之町健康ウォーキング大会

時 15日(日)9時30分～12時

※雨天の場合は中止。

所 集合:三原平和霊園(中之町八丁目)

コース 三原平和霊園から学校林までの往復5km

定 50人(要申し込み)

※小学生以下は保護者同伴。

※三原平和霊園の駐車場を無料で利用できます。

申 10日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### 城下町てくてくウォーク

時 14日(土)・28日(土)10時30分～12時

所 集合:うきしろロビー

内 三原城天主台跡

や船入橋など希望する場所を案内(申し込み不要)

要)

問 三原観光協会(☎0848・67・5877)



### おうちで健康体操教室

時 ①13日(金)13時30分～14時30分

②20日(金)10時～11時 ③24日(火)10時～11時

所 ①北方コミュニティセンター ②久井保健福祉センター ③市民福祉会館

対 65歳以上の人

定 各30人(要申し込み)

申 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 市HPで認知症チェックを

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPで公開しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人の向けものがあります。



問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 目の相談会

時 12月3日(木)10時～12時、13時～15時のうち30分

所 サン・シープラザ3階

対 就学前の幼児

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 12月2日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

### 家族のつどい

時 19日(木)13時30分～15時30分

所 サン・シープラザ4階

内 家族が元気になる講話、座談会、相談会

講師 やつさ工房にしまち施設長 荻山和生さん

対 心の病を抱える人の家族

定 15人(要申し込み)

### こんにちは 言語聴覚士です



#### 一緒に楽しむ声掛けを

子どもは1歳ごろから「マンマ」「ブーブー」など意味のある単語を話し始め、2歳ごろから「マンマ食べる」「ブーブー来た」などと単語と単語をつなぎ合わせて話せるようになります。言葉の発達は個人差が大きいため、発達が遅いからと焦って無理に教える必要はありません。言われた言葉を理解し、行動できるようになっていけば、発語は次第に改善することも多いものです。次のように関わり方を工夫してみましょう。

子どもに話し掛けるときは、子どもの興味や気持ちに寄り添いましょう。言葉を教えるというよりも一緒に楽しむ気持ちで話し掛けてください。話せる単語が増えて、物や人の関係性が分かるようになると、徐々に単語が文章になっていきます。動作や状況・感情を表す単語は分かりにくい言葉です。生活の中で実際の動きや感情の変化に合わせた言葉を掛けてあげましょう。子どもの言葉や発達について気になる事があれば、気軽に子ども発達総合相談室(☎0848・67・6359)に相談してください。

三原市言語聴覚士 山下直美

### ひきこもり相談

時 26日(木)13時30分～15時30分

所 大和保健福祉センター

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申 24日(火)まで

に大和保健福祉センター

(☎0847・34・0960)へ



### ひきこもりの健康相談

時 3日を除く毎週火・水曜日9時～18時30分

所 申 カウンセリングルームこけア(西町一丁目 ☎0848・62・2500)

内 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人

と家族(要申し込み)

料 3回まで無料



### 若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。「整理整頓ができない」「指示が覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配事がある場合は気軽に相談してください。

時 5日(木)・18日(水)9時～17時  
※要申し込み。

所 申保健福祉課(市役所本庁2階) ☎0848・67・6359)



### 離乳食教室

時 13日(金)10時～10時40分

所 サン・シープラザ3階

内 離乳食の進め方など

対 7～9カ月児

の保護者

定 各5人(要申し込み)

込み)



用 母子健康手帳、バスタオル  
申 6日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

### 祝日の小児科救急当番医院

時・所 ①3日(火)8時30分～17時30分

分・三原市医師会

休 日夜間急患診療所(宮浦一丁目) ☎0848・62・3113

②23日(月)9時～12時、14時～16時・わきた小児科(宮浦六丁目) ☎0848・67・7999)



### 母子保健推進員さんと遊ぼう

●ベビースalon

時 26日(木)10時30分～11時15分、14時～14時45分

所 サン・シープラザ3階

内 ふれあい遊びなど

対 7～11カ月

までの子どもと保護者

定 5組(要申し込み)

用 バスタオル

申 開催日の前日までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



### 子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室で

は、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 3日・23日を除く毎週月～金曜日9時～17時

所 サン・シープラザ3階または保健福祉課(市役所本庁2階)

対 18歳未満の子と保護者(要申し込み)

申 保健福祉課(☎0848・67・6359)

### 「母子健康手帳アプリ」を配信中

スマートフォン向けの無料アプリ「母子健康手帳アプリ」を配信しています。

妊娠週数や月齢に応じた情報などを定期的に受け取ったり、子どもの身長や予防接種履歴などを記録したりできます。



利用方法 スマートフォンやタブレットのアプリストアからダウンロード

市)を選択

ダウンロード

市)を選択

申 保健福祉課(☎0848・67・6061)



ダウンロード用の2次元コード

## 子育て世代包括支援センター すくすく

(市役所本庁2階 申 問 ☎0848・67・6217)

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。「子ども家庭総合支援拠点」として、相談員を増やして対応しています。

#### ●すくすくオンライン育児講座

時 5日(木)10時～10時40分

内 栄養士によるミニ講座「子どもの食事の味付けは大人と同じ?」

対 乳幼児の保護者

定 3人(要申し込み)

※Web会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。

申 開催日の前日までにすくすくへ

#### ●母乳相談

時 12日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間

所 サン・シープラザ3階

内 産前・産後の乳房ケアの相談

対 出産前後の人

定 4人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 相談日の前日までにすくすくへ

#### ●栄養士のごはんの相談

時 12日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間

所 サン・シープラザ3階

内 離乳食や幼児食についての相談

対 未就学児と保護者

定 4人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までにすくすくへ

#### ●マタニティスクール

時 24日(火)10時～12時

所 紅梅認定こども園

内 ストレッチの講座

対 妊婦

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 19日(木)までにすくすくへ



#### ●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談

時 26日(木)10時～12時

所 久井認定こども園

内 保健師・栄養士・歯科衛生士による相談

対 乳幼児の保護者

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 相談日の前日までに久井認定こども園(☎0847・32・6888)へ

#### ●産後セルフケア教室

時 27日(金)10時～12時

所 サン・シープラザ3階

対 産後5カ月までの人

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までにすくすくへ