



## インフルエンザとコロナの同時流行に備えましょう

インフルエンザが流行する季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、家庭や職場でのマスクの着用や小まめな手洗い、3密の回避など、感染予防に一層気を配りましょう。

☎保健福祉課(☎0848・67・6053)

## ノロウイルスによる食中毒に注意を

ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい季節になりました。「手洗いをする」「下痢や嘔吐などの症状があるときは食品を取り扱わない」などして、感染を予防しましょう。



☎保健福祉課(☎0848・67・6053)

## 休日に健診が受けられます

時13日(日)8時30分～

所・申 三原市医師会病院(☎0848・67・7030)

内 各種健診・がん検診など

定 各30人(要申し込み)

料 有料

※詳しくは市HPを参照。

## 運動機器の利用講習

時17日(木)9時30分～11時30分

所 本郷保健福祉センター

内 センター常設の機器の使用指導

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定 6人(要申し込み)

申 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

67・6055)

## 城下町てくてくウォーク

時12日(土)・26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槽など

希 望する場所を案内(申し込み不要)

み 不要

☎三原観光協会(☎0848・67・5877)

67・5877)

## 高血圧予防教室

時22日(火)10時～11時30分

所 中央公民館2階

内 高血圧予防の基本・減塩食・運動についての学習

対 収縮期血圧140mmHg以上か拡張

期血圧90mmHg以上の人、または1日の塩分摂取推定量が10g以上の人など

定 30人(要申し込み)

申 15日(火)までに保健福祉課

(☎0848・67・6053)へ

☎0848・67・6053)

☎0848・67・6053)

## 三原断酒友の会

時・所 ①毎週水・土曜日18時～20時・市民福祉会館(ただし12月

30日・令和3年1月2日は13時～15時・道の駅みはら神明

の里)②第1・3月曜日12時～14時・市民福祉会館

内 体験を話すことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い(申し込み不要)

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もあります。

☎三原断酒友の会 甲田さん(☎080・5232・0656)

080・5232・0656)

## アルコールと健康を考える集い

時12月9日(水)・来年1月20日(水)・2月17日(水)・3月17日(水)

※いずれも13時30分～14時30分。

所 久井保健福祉センター

内 断酒についての座談会、お酒

の悩み個別相談

※個別相談の申し込みは前日まで。

申 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

847・32・8551)

## 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、家族や周囲の人向けのものがあります。



▲市HPの2次元コード

## こんにちは 保健師です



### 自宅で過ごすときもしっかり体を動かしましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、自宅ではほとんど動かず何時間もテレビを見るなどして過ごすことはありませんか。「動かないこと(生活不活発)」は体や頭の動きを低下させ、身の回りのことが行いにくくなったり、疲れやすくなったりと健康に悪影響を及ぼします。

市では外出しなくても自宅で気軽にできる介護予防健康体操のDVDを無料で貸し出しています。感染症への抵抗力を下げないためにも体力低下の予防はとても大切です。DVDを活用して自宅でも積極的に体を動かしましょう。何か心配な事があれば近くの高齢者相談センターまたは高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ相談してください。

**DVDの貸し出し場所** 高齢者福祉課(市役所本庁1階)、中央・本郷・久井・大和図書館、本郷・久井・大和保健福祉センター

三原市保健師 十楽眞帆

## 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、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時3日(木)・16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)

☎0848・67・6359)

時とき

所とところ

内容

出演

対象

資格

費用

HP

**用**各8組(要申し込み)  
**定**各8組(要申し込み)  
**所**サン・シープラザ3階  
**内**ふれあい遊びなど  
**対**生後6カ月までの  
 子と保護者  
**時**24日(木)10時30分～11時15分、14時～14時45分



**母子保健推進員さんと遊ぼう  
ベビーサロン**



**時**12月29日・30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  
 こケア(西町一丁目 ☎084  
 8・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

**こころの相談室「ココア」**

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

**子どもの発達について相談します**

**申**8日(火)までに保健福祉課  
 (☎0848・67・6061)へ

※事前にWeb会議のサービス  
 「Zoom」のダウンロードが必要  
 です。

**定**3人(要申し込み)

**対**10カ月～1歳6カ月の保護者

**内**離乳食の進め方など

**時**15日(火)11時～11時40分

**オンライン離乳食教室**

**申**開催日の前日までに保健福祉課  
 (☎0848・67・6061)へ

**祝日・年末年始の  
小児科救急当番医院**



とき	医療機関名
12月31日(木) 9時～12時、 14時～ 16時30分	興生総合病院 (円一町二丁目 ☎0848・ 63・5500)
令和3年 1月1日(金) 2日(土) 8時30分～ 17時30分	三原市医師会休日夜間 急患診療所 (宮浦一丁目 ☎0848・ 62・3113)

**妊娠から出産・子育てまでの  
サポートアプリの利用を**

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。

**申**保健福祉課(☎0848・67・  
6359)

**対**18歳未満の子と保護者(要申  
 し込み)

**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)

**時**12月29日～令和3年1月1日  
 を除く毎週月～金曜日9時～  
 17時

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。

市役所本庁2階 ☎0848・67・6217

ダウンロード用の2次元コード



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 ☎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。

●母乳相談

**時**10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**10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**未就学児の保護者  
**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

●パパママスクール

**時**19日(土)9時15分～12時  
**所**県立広島大学三原キャンパス  
**内**妊娠・出産・育児についてのミニ講座、妊婦体験、沐浴体験  
**対**妊娠5カ月以降の人とパートナー  
**定**10組(要申し込み)  
**用**母子健康手帳  
**申**17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**①10日(木)②16日(水)  
 ※いずれも10時～12時。  
**所・申**①愛育認定こども園(☎  
 0848・60・6939)②円一保育  
 所(☎0848・62・1565)  
**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**各8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

●すくすくオンライン育児講座

**時**15日(火)10時～10時40分  
**内**栄養士によるミニ講座「どん  
 どんさせよう!手づかみ食べ」  
**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本郷保健  
 福祉センター(☎0848・86・  
 3609)へ

●産後セルフケア教室

**時**25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