



休日に健診が受けられます

時 21日(日) 8時30分～

所・圃 三原市医師会病院(宮浦一丁目) ☎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(健診項目による)

※詳しくは市HPを参照。

薬局で糖尿病リスク測定ができます

実施薬局	電話番号
三原薬剤師会センター薬局	0848・64・8079
センター薬局日赤前店	0848・81・0577
玉浦薬局	0848・63・2115
ときわ薬局	0848・62・2953
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774
なのはな薬局	0848・60・9210
平井薬局	0848・63・9066
ほのか薬局	0848・81・0585

※事前に予約が必要です。

時 3月31日(水)まで

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)

所 保健福祉課(☎0848・67・6053)

今年度40・50・60歳の人

は歯科検診が無料

時 3月31日(水)まで

※対象者にはピンク色の無料券を送付しています。

受診方法 市内の歯科医院に直接予約し、診察時に無料券を持参

所 保健福祉課(☎0848・67・6053)

ウォーキングマップの利用を

市内でおすすめのウォーキングコースを紹介した「ウォーキングマップ第3弾」を配布しています。健康づくりや介護予防のために利用してください。

配布場所 保健福祉課(市役所本庁2階)、各保健福祉センターなど



所 保健福祉課(☎0848・67・6053)

ひとあし早い春を！

さざしま一周ウォーク

時 21日(日) 8時40分～

所 集合三原港

内 ウォーキングと昼食会

定 30人(要申し込み)

料 2500円(昼食代、保険料を含む)

※別途、往復の船賃が必要。

所 三原観光協会(☎0848・67・5877)

家族のついで

時 3月8日(月) 13時30分～15時30分

所 申久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

内 講師による講話、座談会、相談会

講師 やつさ工房にしまち施設長 菊山和生さん

対 心の病を抱える人の家族(要申し込み)

定 10人

申込期限 3月4日(木)まで

こころの健康相談・

ひきこもり相談

時 26日(金) 13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

内 精神保健福祉士による相談



こんにちは 精神科医です

“心の不調”を感じたら

心の病気なんて自分には無関係だと思っている人もいるかもしれませんが、誰もが風邪にかかるように、“心の不調”も誰にでも起こりえます。仕事や家庭問題などで強いストレスを感じたときや、転勤や入学など心に大きな影響のあるイベントの後などは注意が必要です。「憂うつな気分や不安感、感情の不安定さが続く」「夜、寝ることができない」「食欲が急に落ちた」などの症状があるときは特に注意が必要です。

心の不調が体の症状として出ることもあります。これまではなかった肩こりや腰痛、頭痛などが続き、検査を受けても体の異常が見つからないときも“心の不調”を疑う必要があります。しかしながら心の不調は、自分では気付きにくいものです。周囲にいる人も「最近なんか変だな」と感じたときは行政への相談または専門医への受診を勧めてみてください。

所 保健福祉課(☎0848・67・6061)、本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)、久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)、大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)

小泉病院精神科医師 杉江拓也さん

こんにちは

定 2人(要申し込み)

申 24日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

心の相談室「いっけア」

時 23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

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

所 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)



### 祝日の小児科救急当番医院

**時・所**①11日(木) 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 ☎084  
8・62・3113) ②23日(火) 9  
時～12時、14時～16時30分・興  
生総合病院(円一町二丁目 ☎  
848・63・5500)

### 区域外就学届の提出を

**提出期限** 3月31日(水)まで  
**対** 市内在住で次の全てに該当す  
る人

- ①令和3年4月に小学校また  
は中学校へ入学予定である
- ②国立・県立・私立などの三原  
市立学校でない学校へ就学予  
定である

**申** 区域外就学届(提出先、市HP  
に留意)と入学を証明する物  
(原本)を学校教育課(市役所  
本庁 6階 ☎0848・67・61

### 母子保健推進員さんと遊ぼう ベビーサロン

**時** 25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** 6カ月までの子と保護者  
**定** 8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

### オンライン離乳食教室

**時** 22日(月) 10時～10時40分  
**内** 離乳食の進め方など

**対** 10カ月～1歳6カ月の保護者  
**定** 3人(要申し込み)

※事前にWeb会議のサービス  
「Zoom」のダウンロードが必要。  
**申** 15日(月)までに保健福祉課  
(☎0848・67・6061)へ

### 目の相談会

**時** 24日(水) 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** 22日(月)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** 11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アプリ  
「母子健康手帳アプリ」を無料配  
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ることが  
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  
し、「三原市」を  
選択

**問** 保健福祉課(☎0848・67・  
6061)



ダウンロード用  
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 保健福祉課内  
**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。

### ●マタニティスクール(沐浴体験)

**時** 9日(火) 10時～12時  
**所** 本郷保健福祉センター  
**対** 妊婦

**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

### ●すくすくオンライン育児講座

**時** 16日(火) 10時～10時40分  
**内** 歯科衛生士によるミニ講座「歯  
みがきイヤイヤ期の対応」

**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

### ●すくすくオンライン育児相談

**時** 16日(火) 13時～16時のうち40分  
**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** 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** 相談日の前日までにすくすくへ

### ●地域子育て支援センターでの すくすく育児相談

**時・所(申)** ①18日(木)・さくらこど  
も園(☎080・8246・7821) ②3  
月4日(木) 10時～12時・なかよし  
保育園(☎080・9792・8660)

**内** 保健師・栄養士・歯科衛生士・  
保育士による相談

**対** 乳幼児の保護者

**定** 8人(要申し込み)

**用** 母子健康手帳

**申込期限** 相談日の前日まで

### ●産後セルフケア教室

**時** 26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

