



発達について心配な事があれば相談を

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です。

自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害は、知的な障害がなくても、脳機能に偏りがあるために生活に障害が出る障害です。症状は人それぞれですが、その人に合った配慮・支援を受けることで、日常生活や学校・職場で力が発揮でき、生活しやすくなります。また周りの人は「その人らしさ」を理解し向き合えることが大切です。市では、専用の窓口を設置し、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが皆さんの相談に応じています。

●若者の発達相談

「整理整頓ができない」「指示を覚えられない」「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 8日(木)・21日(水) 9時～17時

※要申し込み。

所 保健福祉課(市役所本庁2階)

●子どもの発達相談

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 29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 FAX0848・67・5934)

第10回さわやか健康ウォーキング「エヒメアヤメを見に行こう！」

時 17日(土) 8時～

所 集合:やまみ三原運動公園陸上競技場の入り口

内 やまみ三原運動公園～エヒメアヤメ自生南

限地帯の往復 約8km

定 50人(要申し込み)

※小・中学生は保護者同伴。

申 保健福祉課(☎0848・67・6359)



6053 ☎0848・67・5934

第3回新西野梅林ウォーキング大会

時 25日(日) 9時～

所 集合:宮浦公園

内 宮浦公園と西野浄水場の往復 約5.5km

※小・中学生は保護者同伴。

定 70人(要申し込み)

※駐車場は宮浦公園の多目的グラウンドを使用してください。

申 19日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6053 FAX0848・67・5934)へ

城下町てくてくウォーク

時 10日(土)・24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櫓など希望する場所を案内(申し込み不要)

時 15日(木) 9時30分～12時

所 大和保健福祉センター

内 安全で効果的に運動機器を利用するための講習会

対 要支援・要介護認定を受けて

いない65歳以上の人

定 5人(要申し込み)

●大和会場の利用方法を変更

時 毎週火曜日または金曜日 9時30分～11時30分

※利用は週1回まで。

定 1日につき10人

※利用する場合はまず講習会を受講してください。

申・問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055 FAX0848・64・2130)

食生活改善推進員養成講座

時 6月～12月の全6回

※いずれも9時30分～15時。

所 本郷保健福祉センター

内 食生活を中心とした健康についての講義と実習

対 受講後に食育推進の活動ができる人

申 5月14日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053 FAX0848・67・5934)へ

男性の料理教室

時 23日(金) 10時～13時

所 サン・シープラザ3階

対 65歳以上で1人暮らし、または介護中の男性

定 20人(要申し込み) 料 300円

申 16日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

11月の健康相談・いきもち相談

時 22日(木) 13時30分～15時30分

所 大和保健福祉センター(☎0847・34・0960 FAX0847・34・0299)

内 精神科医による相談

定 2人(要申し込み)

申 込期限 14日(水)まで

市庁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庁に公開しています。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。



問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

生涯学習講座

「姿勢きれいポルドブラ体験」

時 19日(月) 10時30分～12時

所 申 須波コミュニティセンター(☎0848・67・0512)

講師 平ゆかり

定 12人(要申し込み)

料 200円 申 込期限 16日(金)まで

	とき	医療機関名
4月29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) (☎0848・62・3113)
5月2日(日)	9時～11時30分、 13時～15時30分	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848・64・8111)
3日(月)	9時～12時、 14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
4日(火)	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)
5日(水)	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)

祝日の小児科救急当番医院

子育て
応援

こんにちは

保健師です

私はおこりん坊?自分の感情に気づこう!

子育てをしていて「イライラすることが多い」「怒ってばかりで嫌になる」という人は多いと思います。“怒り”は落胆や心配、不安感や疲労感などの感情がいっぱいになり、精神的に余裕がなくなったときに現れやすい感情です。怒りが込み上げたら、まず自分ががんばりすぎて疲れていることに気づいてあげてください。そして、自分がなぜこんなに怒っているのかという理由に注目してみましょう。

自分のイライラや怒りをどのようにコントロールすればいいか悩んだときは、子育て世代包括支援センター「すくすく」に話に来ませんか。すくすくは子育て中のあなたの応援団です。感情の整理や心や体を楽にする方法について、お手伝いします。

☎子育て世代包括支援センター「すくすく」(☎0848・67・6217)

三原市保健師 場垣内 優子

時期 産後の2週間前後と1カ月前後(2回)

対 令和3年4月1日以降に出産した人

産婦健康診査の費用を助成します

0848・67・5934へ

申 7日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)

※事前にWeb会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要。

定 3人(要申し込み)

対 10カ月～1歳6カ月の保護者

時 9日(金)10時～10時40分

内 離乳食の進め方など

補助額 1回につき上限5000円

※5000円を超える場合は自己負担。

方法 母子健康手帳と産婦健康診査補助券と問診票を持って

産婦健康診査の実施医療機関・助産院へ

※補助券と問診票は母子健康手帳の交付時に配布します。

※県外の医療機関や助産院などで補助券を利用する場合は償還払いになります。詳しくは問い合わせてください。

☎保健福祉課(☎0848・67・6061) 0848・67・5934

子育て世代包括支援センター すくすく

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。

市役所本庁2階 保健福祉課内

☎0848・67・6217

☎0848・67・5934

●母乳相談・卒乳相談

時 8日(木)10時～12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 2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 8日(木)10時～12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 乳幼児の保護者

定 2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

●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談

時 20日(火)10時～12時

所・申 紅梅認定こども園(☎0848・62・7123)

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

●マタニティスクール(沐浴体験)

時 23日(金)10時～12時

所 サン・シープラザ3階

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

