



### 熱中症に注意を

気温や湿度が高くなると、熱中症で病院へ搬送される人が増えます。マスクの着用により熱中症になる危険性はさらに高まります。「小まめに水分を取る」「扇風機を使う」「外出するときは帽子をかぶる」など、熱中症にならないように注意しましょう。

### マダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。野外で活動するときは長袖の上着、手袋、長靴などを着用して肌の露出を少なくしましょう。



岡県東部保健所(☎0848・25・4640)

### ウォーキングのまち三原 推進事業提案団体を募集

健康増進を目的に、ウォーキングイベントを実施する団体にウォーキングコースの整備・運営に必要な活動費を補助します。ウォーキングで三原のまちを元気にしましょう。

申込期間 5月10日(月)～6月30日(水)

対市民活動団体や住民組織、住民組織で構成された連合組織  
申 保健福祉課(☎0848・67・6053) FAX 0848・67・5934

### 運動普及リーダー 育成講座の受講者

時 7月～10月(全6回)  
※初回は9時30分～12時。2回目以降は10時～12時。

所 本郷生涯学習センター  
内 運動についての講義や実習  
講師 健康運動指導士 松本直子さん

対 おおむね75歳以下で、講座に4回以上参加でき、受講後にウォーキング大会などのスタッフとして活動できる人  
定 20人(要申し込み)



▲市HP

### 第4回森林浴健康ウォーキング

時 15日(土)9時～12時  
※少雨決行。

所 中央森林公園 公園センター前広場

※駐車場は第1駐車場を利用してください。

内 ウォーキング(2kmコース、4kmコース)  
定 50人(要申し込み)  
※中学生以下は保護者同伴。  
申 7日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609) FAX 0848・86・6820

### 第2回ビーチ ウォーキングすなみ

時 30日(日)9時30分  
所 すなみ海浜公園

内 ウォーキング(浜辺周回コース1.1km、皇后八幡神社コース2.3km、4.6km)

※小・中学生は保護者同伴。  
定 100人(要申し込み)  
申 24日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6053) FAX 0848・67・5934



### こんにちは

## 臨床心理士です

### 発見が難しい大人の発達障害

「集団になじめない」「学習が難しい」などから気付くことの多い発達障害。しかし、「本人が無理して集団に合わせ続ける」「周囲が気付くのに遅れる」などの原因で、大人になってから発達障害があることに気付く場合も少なくありません。その場合、精神疾患や引きこもりなどの症状が出てから発見されることが多く、本人も周囲の人も、非常に辛い思いをしています。

そうなる前にできるだけ早く、本人や周囲の人が発達障害の特性を理解し、その特性に合った生活の仕方を工夫することが必要です。その際、本人や家族で抱え込まず、専門家のアドバイスや支援を受けることが役に立ちます。

市では、毎月定期的に、保健師や臨床心理士が発達に関する相談を受け付けています(21ページの「若者の発達相談」参照)。何か気になることがあれば、気軽に保健福祉課(☎0848・67・6359)に連絡してください。

三原市臨床心理士 たつみけんいち 辰己健一さん

### 第6回高坂ノルディック ウォーキング

時 6月6日(日)8時30分  
所 高坂自然休養村管理センター

内 ウォーキング(6kmコース)  
※小学生以下は保護者同伴。

料 2000円、小学生以下無料  
申 6月5日(土)までにもみじの郷代表 先小山さん(☎090・3743・5131)へ

### 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

### 精神保健福祉相談

時 19日(水)13時30分～15時30分  
所 県東部建設事務所三原支所

内 精神科医師による相談  
申 11日(火)までに県東部保健所

(☎0848・25・2011)へ



▲市HP

**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、心配事がある場合は気軽に相談してください。



時 6日(木)・19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 FAX 0848・67・5934

**11歳の相談室「ひなえ」**

時 4日・5日を除く毎週火・水曜日 9時～18時30分

所・問 カウンセリングルームここケア(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

**子育て 応援**



**連休の小児科救急当番医院**

**連休の小児科当番医院**



とき	ところ
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)・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

**離乳食教室**

時 14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)

用 母子健康手帳

申 7日(金)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061 FAX 0848・67・5934

**ももちゃんくひび**

時 6月4日(金) 9時30分～11時  
所・申 大和保健福祉センター ☎0847・34・0960 FAX 0847・34・0299

内 親子で楽しめる室内遊び

対 未就園児と保護者

定 10組(要申し込み)

申込期限 5月28日(金)まで

**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。心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 3～5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 FAX 0848・67・934

**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。

●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談①

時 7日(金) 10時～12時  
所・申 あんず認定こども園 ☎0848・69・1641  
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

母乳相談・卒乳相談

時 13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 出産前後または子育て中の人  
定 2人(要申し込み)  
用 母子健康手帳  
申 相談日の前日まですくすくへ

●栄養士のごはんの相談

時 13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 相談日の前日まですくすくへ

●マタニティスクール

時 25日(火) 10時～12時  
所 サン・シープラザ3階  
内 妊娠中の生活と出産について  
対 妊婦  
定 5人(要申し込み)  
用 母子健康手帳  
申 開催日の前日まですくすくへ

市役所本庁2階 保健福祉課内  
申 問 ☎0848・67・6217  
FAX 0848・67・5934

●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談②

時 27日(木) 10時～12時  
所・申 久井認定こども園 ☎0847・32・6888  
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

