

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

## 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、心配ごとがある場合は年齢に関係なく誰でも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)  
TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)

## こころの相談室「ココケア」

時 23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ココケア(西町一丁目TEL 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)

¥ 3回まで無料

## 腎臓機能障害者は通院交通費の補助を受けられます

時 随時受付(令和3年度の申請は3月まで)

内 腎臓機能障害により、人工透析(血液透析療法)を受けるために通院をしている人に対して、通院交通費を補助  
対 市内に住民登録し、腎臓機能障害の身体障害者手帳を持っていて、人工透析(血液透析療法)を受けるために通院している人

※所得制限あり。通院先や通院日数は問いません。

※医療機関の無料送迎サービス利用者は支給対象外。ただし自身で月1回でも自家用車などで通院した月は支給対象。

申 社会福祉課(Tel 0848-67-6058)



↑市HP

## 令和3年度に40・50・60・70歳の人は歯科健診が無料

時 3月31日(木)まで

※対象者には黄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

問 保健福祉課(Tel 0848-67-6053)  
FAX 0848-67-5934)

## 介護認定調査嘱託員を募集します

内 要介護認定申請者への事前の日程調整・訪問調査・パソコンでの調査票の作成業務(自動車の運転を伴います)

定 1人

※詳しくは募集要項(市HPに掲載)で確認してください。

申 18日(金)までに高齢者福祉課(Tel 0848-67-6240)へ



↑市HP

## 認知症チェック!

### 閉じこもりの悪影響

物忘れの進行や物事をうまく行うことができないことが続くと、自信を失い、「人に迷惑を掛けたくない」「必要とされていない」といったマイナスな気持ちから、ふさぎ込み、家に閉じこもる認知症の人もあります。

人との交流がなくなると、認知症の症状が進行しやすいうえに、運動不足から足腰も弱くなりがちです。

認知症の人が閉じこもらないようにするためには、周りの人の「あなたがいてくれてうれしい」「必要としている」という前向きな言葉掛けが大切です。

### 認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

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に開設しています。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。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055  
FAX 0848-64-2130

## 健康コラム Q&A

### Q 心がしんどいときはどうすれば?



#### Answer.1 ▶▶▶ 1人で抱え込まず、相談しましょう

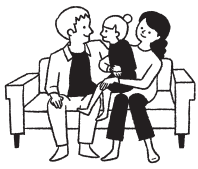
厚生労働省の調査によると、46.9%の人が相談や助けを求めることにためらいを感じていました。「こんなこと相談していいのかわからない」「相談なんて恥ずかしい」などと思うかもしれませんが、誰かに話すだけで気持ちが楽になり、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。

#### Answer.2 ▶▶▶ 電話やSNSの相談窓口を利用しよう

保健福祉課では、保健師へ悩みごとによる体調の相談ができます。また「広島いのちの電話(Tel 082-221-4343)」(24時間年中無休)、「SNS相談」(『厚生労働省SNS相談』で検索)など、相談窓口があります。

人間関係や育児、介護、環境の変化などでストレスが重なると、体調を崩したり、うつ病などの精神症状につながることもあるため、早めに対処していきましょう。

保健福祉課 TEL 0848-67-6053  
FAX 0848-67-5934



# 子育て応援

Childcare information

2月

プレパママ&パママのためのお役立ち情報を掲載。

## オンライン離乳食教室

**時** 25日(金)10時~10時40分  
**内** 離乳食の進め方など  
**対** 10カ月~1歳6カ月児の保護者  
**定** 3人(要申し込み)  
 ※事前にウェブ会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。  
**問** 22日(火)までに保健福祉課  
 (TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)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、心配なこと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(TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)

## ファミリー・サポート・センターの業務を行う事務嘱託員を募集します

**【任用期間】**4月1日~令和5年3月31日  
**【報酬】**日額7,263円  
**【勤務日・時間】**週5日、1日6時間  
**【勤務場所】**子育て支援課、児童館「ラフラフ」  
**【主な業務内容】**ファミリー・サポート・センターの業務(会員募集、利用受付、マッチングなど)、児童館「ラフラフ」での子どもの遊びや育成支援などの補助  
**定** 1人  
**申** 18日(金)までに子育て支援課  
 (TEL 0848-67-6045 FAX 0848-64-2130)へ



## 祝日の小児科救急当番医院

**時・所** 11日(金)・23日(水)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 TEL 0848-62-3113)

## 幼稚園・小学校・中学校の特別支援助員を募集します

**【任用期間】**4月1日~令和5年3月31日  
**【報酬】**日額7,263~8,474円  
**【勤務日・時間】**週5日、1日6~7時間  
**【勤務場所】**市立幼稚園、小学校、中学校  
**【主な業務内容】**幼稚園、小・中学校での障害のある子どもの日常生活の介助・安全確保  
**【応募資格】**障害者の介助や支援などの経験がある人(年齢や学歴は問いません)  
**定** 12人程度  
**申** 18日(金)までに学校教育課  
 (TEL 0848-67-6155 FAX 0848-67-5912)へ

2月の

## 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。

### 母乳相談・卒乳相談

**時** ①10日(木)②22日(火)  
 ※いずれも10時~12時のうち1時間。  
**所** ①サン・シープラザ3階  
 ②市役所本庁2階  
**内** 産前・産後の乳房ケアの相談  
**対** 出産前後の人・子育て中の人  
**定** 各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** 17日(木)10時~12時  
**所・申** チェリッシュ(さくらこども園)  
 (TEL 080-8246-7821)  
**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

**時** 15日(火)10時~12時  
**所** 本郷保健福祉センター  
**対** 妊婦  
**内** 沐浴体験、妊娠・出産・産後の生活についてのミニ講座  
**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

### 栄養士のごはんの相談

**時** 10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



### 問い合わせ・申し込みは

市役所本庁2階  
 保健福祉課内「すくすく」  
 TEL 0848-67-6217  
 FAX 0848-67-5934