



## ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

○調理をする人は健康管理をし、症状がある時には、食品を直接取り扱う作業をしない。  
○熱湯消毒などで調理器具の消毒をする。

○作業前の手洗いを徹底する。  
お問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

## 健康相談

とき 10日(木)13時15分～15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)  
※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施。(要予約)  
内容 健診結果の相談、栄養相談、血圧測定など

定員 6人(申し込み先着順)  
申し込み先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

## バレンタインデーがん検診

大切な人に勧めてください  
受付時間 2月14日(木)①9時～10時②13時30分～14時30分

ところ リージョンプラザ南館  
対象 乳がん・子宮がん 20歳以上の女性、大腸がん 40歳以上の男女

定員 ①50人②20人  
(いずれも申し込み先着順)



※託児も可能です。(要予約)  
検診料 乳がん・子宮がん 無料、大腸がん 600円(クーポン券持参の人は無料)

申し込み 18日(金)(必着)までに、郵送、ファクス、電子申請、または持参で申込書(保健福祉課、保険医療課、各支所に用意)を保健福祉課 ☎0848・67・6053 ☎0848・67・5934へ

## 子宮がん予防講演会

とき 26日(土)10時～12時

ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 ①産婦人科医による講演  
②県立広島大学看護学科生による健康教育

※託児も可能です。(要予約)

お問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

## 健康診査を受けましょう 受診期限は3月末まで

※対象者や健診料金などの詳細は、広報みはら5月号を参照、または実施医療機関、保健福祉課へお問い合わせください。  
※健診の予約は直接、実施医療機関へ。

★休日にも健診ができます!  
とき 1月20日(日)、2月17日(日)

※受付時間は、いずれも8時30分～9時30分。

ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目) ☎0848・67・7030

定員 各30人(申し込み先着順)  
問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

## 献血に協力を

◆11日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円一町一丁目)

◆29日(火)9時30分～11時 ニチエー中之町店(中之町二丁目)

◆29日(火)13時～16時 三原赤十字病院(東町二丁目)

## こんにちは

## 高齢者相談センターです



## けんこう 健口でバランスよく食べましょう

バランスよく食べるための合言葉、「まごたちわやさしい」を知っていますか。

まめ、ごま、たまご、ちーず(乳製品)、わかめ(海藻類)、やさい、さかな・肉、しいたけ(キノコ類)、いも。この頭文字を並べたものです。これらを意識して満遍なく取ることが大切です。そして、歯磨きや入れ歯の手入れはもちろん、会話や歌、口の体操で口の周りの筋肉を動かして、飲み込む力を付けておくことも必要です。

口を健康に保ち、バランスよく食べ、毎日の生活を楽しみましょう。

高齢者相談センター どりいむ 西元陽子

## ヘルシーカフェ

とき ①18日(金)10時～13時30分②28日(月)10時～12時(全2回)

ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 ヘルシーランチバイキング、ストレッチなど

対象 おおむね40歳以下の人  
定員 20人(申し込み先着順)  
参加費 無料

※別途、材料費が必要です。  
申し込み 16日(水)までに保健福祉課 ☎0848・67・6053へ

## いろいろのなんでも相談

とき 16日(水)13時～15時

## 男性のための さわやか健康体操

とき 2月8日(金)10時～11時30分

ところ サン・シープラザ(4階)  
内容 生活に必要なストレッチや筋力トレーニングの紹介

対象 65歳以上の男性  
定員 30人(申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課 ☎0848・67・6055