

健康ひろば

Health information

4月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

おうちで健康体操教室

時 5月13日(金)10時~11時
所 中之町コミュニティセンター
対 65歳以上の人
定 20人(要申し込み)
申 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055
FAX 0848-64-2130)

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または大和保健福祉センター
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13日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 21日(木)13時30分~15時30分
内 精神科医師による相談
定 2人(要申し込み)
申 13日(水)まで
所・申 大和保健福祉センター(TEL 0847-34-0960 FAX 0847-34-0299)

若者支援スペース「だんだん」の利用者を募集

時 4月~令和5年3月(月2回)
所 ちゃんくす(港町一丁目)
内 グループワークや個別相談
対 市内在住のひきこもりやニートの状態にある15~39歳
定 10人程度(要申し込み)
¥無料
※材料費など別途実費が必要。
申 生涯学習課(TEL 0848-67-6147 FAX 0848-67-5912)または、ちゃんくす(TEL 0848-36-6525)へ



↑市HP

子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種が無料で受けられます

【接種開始日】令和4年4月1日
対 平成18年4月2日~平成23年4月1日生まれの女子
【回数】おおむね半年の間に3回接種
【接種方法】接種券・予診票・母子健康手帳を持参し、県内の広域予防接種受託医療機関へ
※対象者には、4月中旬から順次、接種券と予診票を郵送します。接種を急ぐ場合は、保健福祉課または本郷・久井・大和保健福祉センターで受け取ることもできます。その場合は母子健康手帳と印鑑を持参してください。
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)

認知症チェック!

今月のテーマ

なぜ早期発見が大切なの?

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。低下した認知機能の回復は難しいですが、早期に発見して治療を受けることは進行を緩やかにし、自分らしい生活を長く続けることにつながります。

一方、うつ病や内服薬の副作用などで認知症のような症状を示す場合、治療や薬の調整により認知機能が回復することもあります。いつもと様子が違う場合には、かかりつけ医に相談しましょう。



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

子育てアイデアコラム

保健師:荒木 ひなの

テーマ

赤ちゃん返り どう対応する?

保健福祉課 TEL 0848-67-6061
FAX 0848-67-5934



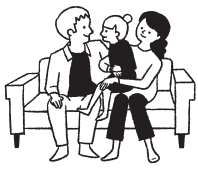
ぐずり始める前にしっかり関わって、気持ちを満たす

赤ちゃん返りは寂しさの表れです。上の子が機嫌よく遊んでいるときに、意識してしっかり関わることが大切です。「ぐずればお母さんが構ってくれる」という間違った認識にならないよう、接してみてください。



赤ちゃん返りは一人ひとり異なる要求の表れ

赤ちゃん返りは、不安を解消したり親の愛情を確認したりするための表現方法の一つ。子どもの不安を受け止め、大好きな気持ちをしっかり伝えていけば、いずれ落ち着きます。悩むときは、いつでも相談に来てくださいね。



子育て応援

Childcare information

4月

プレパママ&パママのためのお役立ち情報を掲載。

乳幼児健康診査・集団育児相談の受診時期を変更します

【変更内容】

令和4年3月31日まで	令和4年4月1日から
①乳児健康診査 【医療機関にて受診】 (4カ月・10カ月)	①乳児健康診査 【医療機関にて受診】 (1カ月・10カ月)
②幼児集団健康診査 (1歳6カ月・3歳)	②乳幼児集団健康診査 (4カ月・1歳6カ月・3歳)
③集団育児相談 (2歳3カ月)	③集団育児相談 (9カ月・2歳3カ月)

※集団で行う乳幼児健康診査・育児相談については、対象となる時期に個別通知を送付します。

※1カ月健康診査・10カ月健康診査は、各自で医療機関を予約して受診してください。

対 0～3歳の乳幼児

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6061)

FAX 0848-67-5934)

ティーンズ ラフラフteens塾

時 24日(日)14時～16時

所 ペアシティ三原西館4階

内 高校生による勉強会

対 小学生

定 10人(要申し込み)

用 勉強道具

申 児童館「ラフラフ」(TEL FAX 兼用0848-67-1123)

子育て準備応援給付金

コロナ禍での出産を応援することを目的とした給付金です。

対 ①令和3年4月1日から令和4年3月31日までに市から母子健康手帳の交付を受けた妊婦

②令和4年3月31日までに市に転入し、母子健康手帳別冊の交付を受けた妊婦
※令和4年3月31日までに産まれた人は対象となりません。

【支給額】妊婦1人につき10万円

【申請期限】6月30日(木)まで

※子育て準備応援給付金の対象となる人には、個別に案内を通知します。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6061)

FAX 0848-67-5934)

祝日の小児科救急当番医院

時・所 4月29日(金)、5月3日(火)・4日(水)・5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TEL 0848-62-3113)

放課後子ども教室のスタッフを募集します

時 放課後の1～3時間、月1～4回程度
※開催日数や時間などは会場によって異なります。

所 各小学校など

内 小学生の宿題や遊び、体験・交流活動などの見守り

【謝金】1時間800円

申 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)



↑市HP



4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 14日(木)・26日(火)

※いずれも10時～12時のうち1時間。

所 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 14日は12日(火)までに、26日は22日(金)までにすくすくへ

栄養士のごはんの相談

時 14日(木)10時～12時のうち40分

所 市役所本庁2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 12日(火)までにすくすくへ

マタニティスクール

時 19日(火)10時～12時

所 サン・シープラザ3階

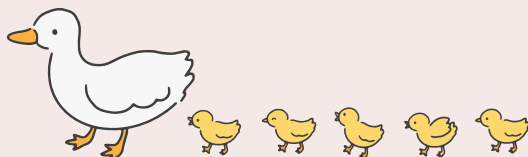
対 妊婦

内 妊娠中の生活と出産について

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



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