

# 健康ひろば

保健福祉課は、サン・シープラザ (JR三原駅前) 3階です。

## 子育て応援

### マタニティスクール

とき 14日(木)10時~15時  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など  
 定員 15人(申し込み先着順)  
 申し込み 7日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

### 子育て支援センターでの子育て相談

①15日(金)10時~11時のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)  
 ②21日(木)10時~11時 チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)  
 内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場  
 対象 乳幼児とその保護者  
 相談料 無料  
 ※希望者は直接会場へ。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

### 子育て支援サロン

とき 毎週火・木曜日 10時~12時、13時~16時  
 ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、絵本や玩具遊び、子育て相談など  
 対象 乳幼児とその保護者  
 参加費 無料  
 ※希望者は直接会場へ。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

### 子育て応援相談

とき 毎週火・木曜日 10時~12時、13時~15時  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談、専門機関の紹介など  
 対象 乳幼児の保護者  
 相談料 無料  
 ※事前に予約が必要です。  
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

### 祝日の小児科救急当番医院

とき 18日(月)9時~12時、13時30分~16時30分  
 ところ 興生総合病院(円一町二丁目)  
 (☎0848⑥5500)

### 健康相談

●要冷蔵・要冷凍食品は早く



持ち帰り、すぐに冷蔵庫に入れましょう。  
 ●調理の前後は必ずせっけんで手洗いをし、生ものを切った包丁やまな板は十分に洗い、消毒をしましょう。  
 ●食品は中心部まで十分加熱しましょう。  
 ●残った食品は、冷蔵庫などで保管し早めに食べましょう。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

### 朝食とお弁当コンテストメニューの募集

①朝食バランス食事コンテスト  
 ②ヤング朝食クッキング&お弁当コンテスト(高校生の部・一般の部)  
 対象 市内に在住、または通学か通勤の①小・中学生②高校生、18~29歳の人  
 申し込み 8月26日(金)までに応募用紙提出先に用意を①各学校か学校教育課(☎0848⑥76155)、②保健福祉課(☎0848⑥76053)か各保健福祉センターへ

### もの忘れ相談

とき 14日(木)10時~12時  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 内容 認知症の人の受診相談や介護相談  
 ※家族のみの相談も可能です。  
 相談員 認知症介護アドバイザー 定員 2人(申し込み先着順)  
 相談料 無料  
 申し込み先 高齢者相談センター(☎0848⑥4410)

### 障害者なんでも相談

◆6日(水)10時~12時 久井保健福祉センター  
 ◆8日(金)10時~12時 大和保健福祉センター  
 ◆20日(水)14時~16時 本郷福祉センター  
 問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848⑥3359) 19 ☎0848⑥3359

### 介護予防講座「ウル虎!げんき術」

とき 8月2日(火)・9日(火) (全2回)10時~12時

### 麻しん・風しんの予防接種 高校2年生でも可能に

麻しん・風しん混合ワクチン(第4期)の予防接種は、これまで高校3年生に相当する年齢が対象でしたが、高校2年生に相当する年齢も接種できるようにしました。  
 接種期限 来年3月31日まで  
 対象 平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれで、修学旅行や学校行事としての研修旅行で海外に行く人  
 料金 無料  
 接種方法 予防接種券を持参し、県内の実施医療機関で接種してください

### 家族のつどい&勉強会

とき 12日(火)13時30分~15時30分  
 ところ サン・シープラザ(4階)  
 演題 知っておきたい精神保健福祉制度  
 対象 こころの病を抱える人の家族  
 申し込み先 三原地区精神障害者家族会 三保会事務局(やっさ工房内 ☎0848⑥7101)

度(に、第1期(3回分)と第2期の接種ができなかった人に対して、次のとおり接種期間の特例が適用されます。  
 対象 平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの人  
 特例の接種期間 20歳未満までの間  
 ※ただし第2期は、第1期の接種を終えた9歳以上の人が対象です。  
 料金 無料  
 接種方法 予防接種券を持参し、県内の実施医療機関で接種してください  
 ※市外の医療機関で接種する場合は、事前に母子健康手帳と印鑑を持参して、保健福祉課または各保健福祉センターで手続きをしてください。

## お酒に悩んでいませんか(参加費無料)

断酒の会  
 とき ①毎週水・土曜日18時~20時②第1・3月曜日13時~15時  
 ところ 市民福祉会館  
 内容 体験談を通して断酒の継続や心の回復、社会復帰に生かす  
 ※②では、酒害相談も行なっています。  
 対象 アルコール依存症などで苦しんでいる人、またはその家族  
 断酒講演会 ~アルコールがもたらすこころの病気~  
 とき 18日(月)13時~15時 ところ 市民福祉会館  
 問い合わせ先 三原断酒友の会(☎0848⑥5612)

### 「こころ」なんでも相談

①20日(水)13時~15時 サン・シープラザ(4階)  
 ②8月5日(金)13時30分~15時30分 本郷保健福祉センター  
 内容 精神科医師、精神保健福祉士による相談  
 定員 各2人(申し込み先着順)  
 申し込み ①15日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)、②8月3日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609)へ

### 日本脳炎の予防接種機会を逃した人に特例措置をしています

接種が見合わされていた期間中(平成17年度~平成21年

## 健康手帳と女性健康手帳を配布しています

ところ 保健福祉課(サン・シープラザ3階)、各保健福祉センター

○健康手帳…健診結果や血圧・体重などの記録を記すことができ、健康管理に役立つ手帳です。

○女性健康手帳…女性の体の基礎知識、女性に多い体のトラブルや気をつけたい病気など、女性の健康に関する情報が掲載されています。



問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76037)

## 高齢者相談センターです

~さあ!今から介護予防を始めよう~

介護予防は、「自分の人生を自分らしく最後まで、大切に生きていこう」という取り組みです。「まだ元気だから関係ない」と思ってしまうかもしれませんが、元気なうちから予防することが大切です。頭と体を積極的に動かし、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

介護予防のポイント  
 ○生活の中で面倒がらず、こまめに動く  
 ○毎日の生活に運動を取り入れ、筋力を高める  
 ○食事は、家族や友達と一緒に楽しく、バランスよく取る  
 ○口の手入れと、よくかんで食べることを毎日の習慣にし、食事や会話を楽しむ  
 ○意識的に外に出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防する  
 ○さまざまな活動に参加してたくさんの人と交流し、脳を活性化させる  
 ○心の疲れに気づき、早めに心と体の休養を取る  
 高齢者相談センターでは、介護予防教室の実施など、皆さんの介護予防の手伝いを行なっています。さあ、今日から介護予防に取り組んでいきましょう!  
 高齢者相談センターはーもにー 住屋 満里子 センター長