



健 康 ひ ろ ば

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

Health information

8月

こころの健康相談・ ひきこもり相談

時 18日(木)13時30分～15時30分
所・申本郷保健福祉センター(TEL 0848-86-3609 FAX 0848-86-6820)
内 精神科医師による相談
定 2人(要申し込み)
申 10日(水)まで

こころの相談室「ここケア」

時 毎週火・水曜日9時～18時30分
所・間 カウンセリングルームここケア
(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)
料 ￥3回まで無料



薬局で糖尿病リスク測定が できます

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

| 実施薬局 (8月から9月) | 問い合わせ先 |
|-------------------|------------------|
| なの花薬局 セトピア店 | TEL 0848-64-5965 |
| モリオ薬局 | TEL 0848-61-1193 |
| プレひまわり 薬局 三原南店 | TEL 0848-36-5881 |

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 20歳以上で健康診査を受診していない人(要申し込み)

料 無料(年度に1回まで)

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)



↑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 18日(木)・31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)

三原断酒友の会

時 ①水・土曜日18時～20時
②第1・3月曜日12時～14時

所 サン・シープラザ4階

内 体験を話すことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い
※第1・3月曜日の9時～12時はお酒の悩み相談もできます。

問 三原断酒友の会(TEL 080-5232-0656)

認知症チェック!

今月のテーマ

「ロコトレ」で心身共にイキイキと

「ロコトレ」とは「立つ」「歩く」といった運動機能が低下した状態「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を予防するトレーニングを略した言葉で、主に足の筋力やバランス力を強化する体操です。ロコモが進行し、動くことがおっくうになると、外出が減ってしまいます。認知症の予防には、積極的な社会参加が有効といわれているため、ロコモ予防は認知症予防にもつながります。市では、ロコトレを含めた介護予防方法を紹介する講座を9月に企画しています。募集については14ページを確認してください。家に閉じ込もらない生活をしましょう。

認知症チェックは市HPでも

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:本田桂子

テーマ

子育てに疲れて いませんか?

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



子育てをしんどく感じるのは、頑張っている証拠

子育てで重要なのは、親が心のエネルギーを空っぽにしない(余裕を失わない)こと。ひどく疲れた、気が張りつめている、何をするのも面倒だという状態が続く場合、ストレスを抱えている可能性が高いため次のセルフケアを心掛けましょう。



子どもも自分自身もぎゅ～っと抱きしめてケアしよう

起床後すぐに朝日を浴びる、育児・家事・仕事をひとりで抱え込まない、快眠で心身のエネルギーを充電する、体を動かして心の緊張をとく、自分のために時間を使う、「助けられ上手」になるなど、セルフケアを意識してみましょう。



子育て応援

プレパパママ&パパママのためのお役立ち情報を掲載。

Childcare information

8月

ひとり親家庭のための弁護士巡回相談会

時 9月6日(火)13時30分～15時45分のうち45分
所 市役所本庁3階
内 弁護士・養育費相談員による相談
対 ひとり親家庭の親、離婚前の人
定 各3人(要申し込み)
申 広島県ひとり親家庭サポートセンター(TEL FAX 兼用 082-227-2377)または専用申し込みフォームから



↑市HP

キッズチャレンジ教室

時 20日(土)10時30分～12時30分
所 サン・シープラザ3階
内 夏やさいカレー作り
対 3～6歳児(未就学児)と保護者
定 6組※申し込み多数の場合は抽選。
申 5日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 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)

ハローワーク出張相談のご案内

子育て中の人人が働きやすい仕事の紹介、希望に沿った求人検索のお手伝いをハローワーク三原の就職支援ナビゲーターが行います。
時 ①10日(水)②12日(金)③15日(月)
※いずれも9時30分～15時30分。
所 ①③市役所本庁6階②市役所本庁5階
問 子育て支援課(TEL 0848-67-6045 FAX 0848-64-2130)

祝日の小児科救急当番医院

時・所 11日(木)9時～12時、14時～16時30分・興生総合病院(円一町二丁目)
TEL 0848-63-5500

マタニティセミナー ～子育ては妊娠期から～

時 9月3日(土)・10日(土)
※いずれも10時～11時30分。
所 県立広島大学三原キャンパス4301教室
内 妊娠・出産・育児について
出 助産学専攻科 奥山葉子さん
対 妊娠20週以降の妊婦とパートナー・家族
定 10組(要申し込み)

用 母子健康手帳、動きやすい服装
申 8月27日(土)までに県立広島大学 三原地域連携センター(TEL 0848-60-1120)または専用申し込みフォームから



県立広島
大学HP

申し込み
フォーム



8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 ①16日(火)②30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 ①は12日までに、②は前日までにすくすくへ

スマイルママ広場

時 23日(火)10時～12時
所 本郷ひまわり保育所
内 助産師を交えてのおしゃべりやママのストレッチなど
対 1歳までの乳児と母親
定 3組(要申し込み)
用 母子健康手帳・バスタオル
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 16日(火)10時～12時のうち1時間
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(金)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
「すくすく三原」
TEL 0848-67-6217
FAX 0848-67-5934