

全ての検診が受診できる 休日健康診査

今年度最後の休日健康診査です。まだ受診していない人は、ぜひ利用してください。
 とき 13日(日) 8時30分～9時30分(受け付け)
 ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目)
 定員 30人(申し込み先着順)
 申し込み 三原市医師会病院(☎0848⑥7030)へ
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6053)



子育て応援

子育て支援センター
での子育て相談

| とき | ところ |
|----------|-----------------------------|
| ① 4日(金) | のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目) |
| ② 10日(木) | チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目) |
| ③ 11日(金) | あさかぜ保育園(沼田東町片島) |
| ④ 17日(木) | さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目) |
| ⑤ 17日(木) | ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目) |

内容 身体測定・育児相談・遊びの広場と、栄養相談(②・③)または歯科相談(①・④・⑤)

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
 (☎0848⑥6061)



子育て支援サロン

とき 31日を除く毎週火・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、絵本や遊具遊び、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
 (☎0848⑥6061)

子育て応援相談

とき 31日を除く毎週火・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
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

祝日の小児科救急当番医院

とき 21日(月) 8時30分～17時30分
 ところ 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目)
 (☎0848⑥7040)

健康・相談

介護保険の住宅改修説明会

とき 15日(火)①10時～12時②14時～16時

ところ 中央公民館
 内容 介護保険制度の仕組みや、住宅改修の注意点などの説明
 対象 介護保険を利用して住宅改修を考えている人やその家族、工事を施工する建設業者など
 定員 150人(申し込み先着順)
 申し込み先 高齢者福祉課(☎0848⑥6240)



食生活改善推進員の養成講座

とき 5月～11月の毎月1回(①水曜日②木曜日)(各全7回)
 ※時間はいずれも9時30分～15時

ところ ①サン・シープラザ、本郷保健福祉センター②久井保健福祉センター、大和保健福祉センター
 内容 食生活を中心とした健康

康についての講義と調理実習
 対象 市内に住む65歳以下で、講座に5回以上参加できる人
 受講料 無料
 ※講座修了者は、原則、食生活改善推進員(ヘルスメイト)として活動します。
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6037)



男性の料理教室

とき 25日(金)10時～13時
 ところ サン・シープラザ(3階)

講師 食生活改善推進員
 対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者
 定員 40人(申し込み先着順)
 参加費 200円
 申し込み 18日(金)までに社会福祉協議会(☎0848⑥30570)へ

献血に協力を

◆12日(土)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラ
 ◆25日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 ジャスコ
 三原店(城町二丁目)



利用してください! 認知症医療相談

とき 毎週木曜日 10時~12時
 ところ 東部地域包括支援センターどりいむ(三原病院内)(中之町六丁目)
 内容 医師による認知症医療相談
 嘱託医 三原病院院長 高橋輝道さん
 定員 2人(申し込み先着順)
 申し込み先 東部地域包括支援センターどりいむ
 (☎0848⑥14410 ①0848⑥14420)

相談料
無料

ベビーマタナーズ体験講座 ~親子の絆を深めるスキンシップ~

とき ①22日(火)②23日(水)10時30分~11時30分
 ところ 中央公民館
 対象 ①0~5か月児②6か月~1歳児とその保護者
 定員 各10組(申し込み先着順)
 申し込み 17日(木)までに中央公民館(☎0848⑥42137)へ

参加費
無料



こんにちは 保健師です



女性の悩み~腹圧性尿失禁~

重い荷物を持ったとき、咳やくしゃみをしたときなど、おなかに力が入ると、尿が漏れてしまうのが腹圧性尿失禁です。20~30代の若者から中高年まで、多くの女性が経験しています。妊娠や出産、加齢が原因で骨盤周辺の筋肉が緩み、ぼうこうや尿道が下がって尿道のしまりが悪くなることで、このような症状が起こります。便秘や肥満も、筋肉に負担がかかり失禁を助長させます。

悪化予防には体操が効果的です。膣と肛門を締めたまま5秒間維持し、緩めます。このとき、おなかに力が入らないように気をつけましょう。これを毎日10~50回繰り返すと、1~3か月ほどで、効果が表れます。

効果がない場合、または失禁があるせいで憂うつになったり、日常生活に困ったりするようなことがあれば、泌尿器科か婦人科を受診しましょう。内服治療や外科的な治療もあります。

三原市保健師 場垣内 優子

とき 10日(木)13時30分~15時
家族のつどい&勉強会

問い合わせ先 社会福祉協議会(☎0848⑥30570 ①0848⑥30599)

講師 佛教大学教授 菊山和生さん
 内容 演奏、作品展示、バザー、工作・ゲームコーナー、講演会(13時~)など
 演題 誰もが安心して暮らせるまちづくりへ「今」から「私」にできること!!

とき 5日(土)9時30分~15時30分
 ところ 県立広島大学三原キャンパス(学園町)
♡ネットみはらまつり

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは、随時実施。(要階)

とき 17日(木)13時15分~14時(受け付け)
健康相談

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)

とき 5日(土)9時30分~15時30分
演題 こころの病の薬の話
講師 薬剤師 武内滋子さん
対象 こころの病を抱える人の家族
参加費 無料
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)

相談料 無料
 問い合わせ先 障害者生活支援センター

◆2日(水)10時~12時
 久井保健福祉センター
 ◆11日(金)10時~12時
 大和保健福祉センター
 ◆16日(水)14時~16時
 本郷福祉センター

障害者なんでも相談
 ◆2日(水)10時~12時 久井保健福祉センター
 ◆11日(金)10時~12時 大和保健福祉センター
 ◆16日(水)14時~16時 本郷福祉センター

予約) 内容 内科医師による個別相談、健診結果の相談、栄養士による食生活診断
用意する物 健康診断の結果、健康手帳など
 ※食生活診断を希望する場合は要予約。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

とき 9日(水)13時30分~15時30分
ひきこもり相談
 ところ 東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)
 内容 精神科医師による相談
 相談料 無料
 申し込み 8日(火)までに東部保健所(☎0848②5011)へ



相談料 無料
 申し込み ①7日(月)までに久井保健福祉センター(☎0847②8551)②16日(水)までに大和保健福祉センター(☎0848⑥6820)

内容 精神科医師による相談
 定員 各2人(申し込み先着順)
 ※時間はいずれも13時30分~15時30分。
 ②18日(金)サン・シープラザ(4階)
 ①9日(水)久井保健福祉センター

援センター(☎0848⑥3319 ①0848⑥3359)
こころのなんでも相談
 ①9日(水)久井保健福祉センター
 ②18日(金)サン・シープラザ(4階)
 ※時間はいずれも13時30分~15時30分。
 内容 精神科医師による相談
 定員 各2人(申し込み先着順)

健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 ①0848⑥75934) 久井保健福祉センター (☎0847②8551 ①0847②8351)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑥3609 ①0848⑥6820) 大和保健福祉センター (☎0847③0960 ①0847③0299)