



健康ひろば

Health information

9月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

精神保健福祉相談

時 21日(水)13時30分~15時30分
所 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)
内 精神科医師による相談
申 13日(火)までに県東部保健所(TEL 0848-25-2011)へ

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・問 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)
¥ 3回まで無料

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。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 8日(木)・21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)

医療機関でがん検診などが受診できます

時 令和5年3月31日(金)まで
内 基本健診・特定健診、各種がん検診(胃・肺・乳・子宮など)
※受診時はマスクを着用してください。
※体調不良のときは受診を控え、日程変更の連絡をしてください。
申 各医療機関
※対象の医療機関など詳しくは市HPで確認してください。 ↑市HP



やさしい精神保健福祉講座

時 ①9月17日(土)②20日(火)、③30日(金)※いずれも13時30分~15時。
所 サン・シープラザ4階
内 ①統合失調症について②ゲームなどの依存について③うつ病について
定 40人(要申し込み)
申 各講座の前日までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ
※オンライン配信については市HPで確認してください。 ↑市HP



献血に協力を

時・所 15日(木)9時30分~11時30分・三原商工会議所(皆実四丁目)
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234 FAX 0848-67-5934)

風しん予防接種の費用を助成します

内 市に住民登録し、風しんの抗体価が低く予防接種を受けた①②のいずれかに該当する人
①妊娠を希望する女性またはその同居家族②風しんの抗体価の低い妊婦の同居家族※過去に風しんにかかったことがある・予防接種を受けたことがある人は対象外
【助成額】全額
【助成回数】1回
用 抗体検査の結果を証明する物、予防接種の領収書、振込先が分かる物
申 令和5年3月31日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6061)へ ↑市HP



認知症チェック!

今月のテーマ 9月21日はアルツハイマーデー

アルツハイマー病は、認知症を引き起こす原因疾患のひとつ。認知症になっても、本人の意思が尊重され、安心して暮らし続けられる社会の実現をめざし、アルツハイマーデーには認知症に関する認識を高める取り組みが全国で実施されます。

市では、9月21日(水)に、市役所本庁舎のオレンジライトアップを実施します。また、中央図書館では9月16日~10月3日の間、認知症に関連した図書を展示しています。

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:濱口亜依

テーマ

子どもが寝るためにはどうすればいいの?



子どもが寝てくれないと困ってはいませんか?

寝室で絵本を読んだり、電気を消してトントンしているのに寝る気配がなく、寝かしつけに2時間以上かかってしまうことはありませんか。現在、子どもの4~5人に1人は睡眠習慣の乱れや睡眠障害などの睡眠問題を抱えていると言われています。



家族全員で睡眠を見直し、生活習慣を整えよう

人間は、睡眠のリズムや体温調整ができるように体内時計が備わっています。まずは早起きをして朝日を浴びてリズムを整えましょう。また、寝る直前の入浴や遊びを避け、寝る1時間前には部屋の明かりを落として副交感神経を優位にしましょう。

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



子育て応援

Childcare information

9月

プレパパママ&パパママのためのお役立ち情報を掲載。

県大生企画イベント どんなもんだい(問題)!? こんなもんだい(問題)!?

時 25日(日)14時~15時

所・園 児童館「ラフラフ」(TEL FAX 兼用
0848-67-1123)

内 ラフラフや三原にちなんだクイズ
など

定 18歳までの子と保護者



子育て世帯に臨時特別 給付金(市)を支給します

【給付額】対象児童1人あたり1万5千円

対 ①令和4年5月分の児童手当受給者
(特例給付を含む)※公務員の人は申請
が必要です。

②平成16年4月2日~平成19年4月1
日生まれの児童の養育者(要申請)

③令和4年5月1日~令和5年4月1日に
生まれた児童の養育者(要申請)

※①②は令和4年4月30日時点③は児
童の出生時に、市に住所がある人。

※所得制限はありません。

※申請用紙は対象世帯に送付します。

【支給日】申請月の翌月以降

申 ①の公務員または②の人は令和5年
2月28日(火)までに、③の人は令和5年
4月28日(金)までに申請用紙を子育て
支援課(市役所本庁1階)へ

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 19日(月)・23日(金)8時30分~17時
30分

所・園 三原市医師会休日夜間急患診療
所(宮浦一丁目)TEL 0848-62-3113)

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 19日・23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)

9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 ①15日(木)②27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13日(火)までに、②は前日ま
でにすくすくへ

スマイルママ広場

時 22日(木)10時~12時

所 円一保育所

対 母親と1歳までの子

内 助産師を交えてのおしゃべり。子
育て相談

定 3組(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

栄養士のごはんの相談

時 15日(木)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 前日までにすくすくへ

地域子育て支援センターでの すくすく育児講座・相談

時 21日(水)10時~12時

所・申 チェリッシュ(さくらこども園
TEL 080-8246-7821)

内 保健師・栄養士・歯科衛生士・保育
士による相談

対 乳幼児の保護者

定 8人程度(要申し込み)

用 母子健康手帳

【申込期限】相談日の前日まで

マタニティスクール

時 20日(火)10時~12時

所 サン・シープラザ3階

対 28週以降の妊婦

内 妊娠中の生活・出産・子育てについ
て、^{もくよく}沐浴体験

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 16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