



### 離乳食教室

**と き** 18日(金)13時30分～15時  
**と ころ** サン・シープラザ(3階)  
**内 容** 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など  
**対 象** 0～6か月児の保護者  
**定 員** 30人(申し込み先着順)  
 ※託児も可能です。(要予約)  
**申し込み** 10日(木)までに保健福祉課(☎0848  
 ⑥76061)へ

### 子育て応援

#### マタニティスクール

**と き** 3月3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)  
**参加費** 350円  
**用意する物** 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ハンドタオル、米1/2合、飲み物  
**申し込み** 24日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ



#### 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。

### 健康ひろば

#### 子育て支援センターでの子育て相談

と き	と ころ
① 3日(木) 10時～11時	さんさんみなど(さんさんみなど保育園北側、港町一丁目)
② 3日(木) 15時30分～16時30分	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
③ 4日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
④ 10日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
⑤ 18日(金)	あさかぜ保育園(沼田東町片島)

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～  
**内 容** 身体測定、育児相談、遊びの広場と、栄養相談①、③④または歯科相談④⑤  
**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)

**と き** 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(☎0848⑥76061)

#### 祝日の小児科救急当番医院

**と き** 11日(金)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)(☎0848⑥3500)

### 健康相談

**と き** 24日(木)13時15分～14時(受け付け)  
**と ころ** サン・シープラザ(3階)  
**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  
**注意** 食生活診断を希望する場合は要予約。

#### 障害者なんでも相談

**と き** 2日(水)、3月2日(水)10時～12時  
**と ころ** 久井保健福祉センター  
**申し込み** 16日(水)14時～16時  
**本郷福祉センター**  
**申し込み** 18日(金)10時～12時  
**大和保健福祉センター**

#### 精神保健福祉相談

**と き** 16日(水)13時30分～15時30分  
**と ころ** 東部保健所(尾道市古浜町)  
**内 容** 精神科医師による相談  
**相談料** 無料  
**申し込み** 15日(火)までに東部保健所(☎0848②52011)へ

#### 献血に協力を

**と き** 12日(土)10時～11時30分、12時30分～16時  
**と ころ** フジグラ  
**申し込み** 15日(火)9時30分～11時30分  
**市役所本庁**



**講演会 心臓・血管に役立つメタボ対策  
～忙しく働く家族を  
病気から守るために～**

**参加費  
無料**

とき 10日(木)13時30分～15時  
ところ 中央公民館  
講師 興生総合病院心臓血管センター長 平井章三さん  
定員 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

**県立広島大学の公開講座  
健骨・健康増進セミナー**

**受講料  
無料**

とき 3月7日(月)9時30分～12時  
ところ 県立広島大学三原キャンパス(学園町)  
内容 動脈硬化と酸化ストレス、認知症と生活習慣、がんと食習慣、年代別の骨代謝・骨密度など  
定員 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 県立広島大学三原地域連携センター(☎0848⑥1120)

**家族介護者で交流しませんか**

とき 23日(水)10時30分～15時  
ところ みはらし温泉(須波ハイット一丁目)  
内容 情報交換会、介護相談、入浴、食事など  
対象 要支援2以上の人を在宅で介護している家族(1家族二人まで)  
定員 100人(申し込み先着順)  
参加費 無料  
申し込み 15日(火)までに社  
会福祉協議会(☎0848⑥30570)、または高齢者福祉課(☎0848⑥76055)、各地域包括支援センターへ

**脳をみるシンポジウム**

とき 3月5日(土)13時30分～16時30分  
ところ リージョンプラザ  
内容 自律神経における脳の役割について  
参加費 5000円  
※学生、65歳以上の人は無料。  
定員 400人(申し込み先着順)  
申し込み 3月2日(水)までに、電話、ファクス、また

**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 食生活改善推進員の男性、男性介護者  
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 2000円  
申し込み 18日(金)までに社  
会福祉協議会(☎0848⑥30570)へ

はEメールで、名前、職業、電話番号を県立広島大学脳をみるシンポジウム係(☎0848⑥1120) nkei@pu-hiroshima.ac.jp)へ

**こんにちは  
保健師です**



**まずは早起きから始めましょう**

早寝・早起き・朝ごはんは、子どもの生活習慣を見直すためのキャッチフレーズとして文部科学省が提唱し、市でも金のルールの中で推奨しています。みなさんも耳にしたことがあると思います。これらは、体にどのような良い影響をもたらすのでしょうか。

早寝は、一定の睡眠時間を確保するために必要です。寝る前にゆったりとした気持ちで眠りにつくことで睡眠の質を高め、翌朝の目覚めを良くします。

早起きは、朝早く決まった時間に起き、太陽の光を浴びることで、一日の体のリズムを整えます。早起きが身に付くと、夜に一定の時間で眠気がきて早寝につながります。

朝ごはんは、睡眠中に下がった体温を上げて脳へのエネルギーを補給し、朝の目覚めを良くします。

生活リズムが整っていると、学力や体力のバランスが取れ、強い精神力も身に付きます。3つのことを一度に取り組むことが難しいときは、まず早起きから始めて生活習慣を立て直し、気持ちの良い一日のスタートを切りましょう。

三原市保健師 山本由香

**受診しましたか  
乳がん・子宮がんの無料検診**

市では、乳がん・子宮がんの無料検診を実施しています。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

実施期限 3月31日(木)まで  
ところ 市内の実施医療機関

検診項目	対象	受診回数
乳がん検診 (視触診+マンモグラフィ)	40歳以上で元号が奇数年生まれの女性	2年に1回
乳がん検診 (視触診のみ)	20歳～39歳の女性	年度に1回
	40歳以上で元号が偶数年生まれの女性	2年に1回
子宮がん検診 (視診、内診、細胞診)	20歳以上の女性	年度に1回

※検診の予約は、直接、実施医療機関へ。  
※無料クーポン券の有効期限も3月31日です。送付され、まだ受診していない人は、期限内に受診しましょう。  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)